

# 高齢者の家庭内での不便さ 調査報告書

—家庭内の危険、事故をなくすために—

1999年6月

財団法人 共用品推進機構  
(旧 E&C プロジェクト)

## ごあいさつ

---

人生50年といわれながら、経済成長に没頭していた日本は、気が付けばなんと人生80年と準備もないまま、超高齢社会に入ろうとしています。いま世界でもトップクラスの長寿国といわれ、それについては心からおめでたいことだと思えます。

これまでの経済成長期には、殆ど光をあてられなかった高齢者が、にわかには新しい消費者・利用者として、商品開発やまちづくり設計の条件の中でクローズアップされるようになりました。この大きな変化をととても嬉しく思います。

最近、高齢社会対応について、世の中が一斉に動き出した感があります。しかし、未だ肝心な高齢者の身事情については、あまり解っていないのが現実ではないでしょうか。人は高齢になるほど個人差が大きいため、単純に高齢者とひとくくりに束ねてしまうわけにはいきません。

あらゆる角度からキメ細かな調査を重ね、利用者ニーズ、モノづくりやサービスのあり方を、それぞれの立場の人に解っていただくことが必要です。

私達、共用品推進機構では人々の生活上の不便さ、不具合感の調査や原寸大の実態を知ることを活動の柱にしてきました。

この頃は高齢者に関する種々の調査データや、書籍も多く出版されていますので、参考にさせていただいているところです。

この冊子はまだまだ不十分ですが、共用品という視座で、複雑な高齢者を新しい生活者として、理解していただく一助にご活用くだされば、大変嬉しく思います。

また、本機構の前進であるE&Cプロジェクト時代のご支援に感謝を申し上げます。今後とも、一層のご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

なおこの調査に助成くださった全労済ならびにご協力くださった多くの方々、冊子のまとめに長時間ご苦勞されたメンバーの方々に心から感謝を申し上げます。

財団法人 共用品推進機構  
理事長 鴨志田厚子

## はじめに

---

今回、高齢者が朝起きてから夜寝るまでの不具合点の調査結果をまとめ、多くの高齢者がさまざまな不具合を感じ、さらに思いがけない事故にあったり、危険な思いをしているかを知ることができた。

なかでも、高齢者が最も不具合を示したのが「家電品の使用性」に関することであったが、若い人たちには意外に感じられることも多いのではないだろうか。

確かに家電品は優れた機能を持ち、いまやそれを通して新しい文化さえも生み出す役割をし、高齢者たちの生活にも大きく貢献してきたことは確かである。今回のこの結果は、何もいくつかの家電品の問題でなく、実は現状の生活関連の製品の多くが、高齢者に関する理解や配慮が乏しいことを示す一事象として受け止めてほしいのである。

今までの生活に関するモノは、どちらかという若く健康な人たちに視点が置かれて作られていたモノが殆どだが、最近ようやく障害者を配慮したモノづくりが見えだしてきた。これからは高齢者やその他の身体機能の異なる人々にも安全で使いやすく分かりやすい、誰でも共用できる品を多く作り、市場に提供してほしいのである。

現状の高齢者の暮らしは、一人暮らしや高齢夫婦のみの世帯が増加しており、若い家族に聞いたり、手助けを頼める人は少ないのである。また加齢により徐々に視・聴力の障害が現れ、認知に時間がかかり、動作は緩慢になるし、何かと間違いが多くなる。なお、長い生活経験にこだわりやすいなど、若い人には想像しにくい高齢者の特性もあるのだ。

今回調査したことは、高齢者の生活の中の一部でしかないが、今後も、私共高齢者班は、このような調査研究を続けていく所存である。

この調査が関係の方々を目にとまり、何かに役立つことがあれば幸いである。

今回、全労災からの助成をいただくことができ、元気づけられましたこと、心から感謝を申し上げます。

また、この調査のために多くの皆様のご協力をいただきましたこと、遅ればせながら御礼申し上げます。

平成11年6月  
高齢者班 班長 近藤和子

## 目次

---

第1章 調査の目的と概要 -----	5
1. 目的と背景 -----	5
2. 調査概要 -----	6
3. アンケート調査対象者の属性 -----	8
第2章 アンケート調査結果 -----	16
1. 洗面所での身づくり -----	16
2. 台所での調理や片付け -----	21
3. 食事 -----	27
4. トイレ -----	28
5. 入浴 -----	31
6. 洗濯と物干し -----	35
7. 掃除 -----	37
8. 家電品、電話機の使用 -----	40
9. 屋内での移動 -----	44
10. 玄関と外出時 -----	47
11. 寝室と寝具 -----	49
12. 高齢者が体験した事故や危険に対する不安 -----	51
第3章 グループインタビューの結果 -----	59
第4章 調査のまとめ -----	68
第5章 改善への提案に向けて -----	74
あとがき -----	78
調査票 -----	82



## 第1章 調査の目的と概要

---

### 1. 目的と背景

2015年には65歳以上の高齢者人口が日本人全体の四分の一に達し、さらに74歳までの前期高齢者より75才以上の後期高齢者のほうが多くなるであろうと予測される。

一般には高齢者というと、介護を必要とする老人のことを想像する人は少なくないが、高齢者の約9割の人は、何とか自立して生活していて、思ったより元気な高齢者が多いのが現実である。

我が国の高齢化の特徴は、先進長寿国に例がないほど急速なことである。65才以上の人が全人口の7～14%になるのに、我が国はわずか24年間であったが、最も高齢化が速かったといわれたドイツでさえ、42年間もかかっているのである。

そのため、我が国の施策も、交通機関も、町づくりも住まいも、高齢社会対応が追いつかないのが現状である。そのため、加齢に伴う身体機能の変化により、高齢者自身は外出時も、家庭内においても、様々な不自由や不具合を感じながら暮らしていることが想像される。

今回は家庭生活のなかで、朝起きてから夜寝るまでに、どの様な不便や不安を感じているかを調査し、住まいや家庭内で使うモノは、今後どの様な点を改善したらよいかを見いだそうとするものである。

なお、誰もが高齢になっても、他の家族とともに安全で快く暮らせるためにはどうあったらよいか、また、高齢者に起こり易い危険や事故についても調べ、改善の方向を探ろうとするものである。

## 2. 調査概要

### 2.1 アンケート調査

高齢者を中心としたアンケート調査

比較対象として40歳代からの成人に対してもアンケート調査を実施

- ・ 調査時期：1998年7月～1999年4月
- ・ 事前調査：予め文献調査、および高齢者の集会場所の見学、ヒヤリングを行い高齢者についての共通理解を深めた
- ・ 調査方法：留置式
- ・ 調査対象：(1) 高齢者  
首都圏を中心とする65才以上の男女210名（男性84名女性126名）65歳～74歳を前期高齢者、75歳以上を後期高齢者として分析を行う  
(2) 中年  
比較対象として40歳以上64歳までの男女124名（男性57名女性67名）
- ・ 調査票配布数：400 回収数334 （回収率83.5%）
- ・ 調査の内容：
  - (1) 高齢者の属性（年齢性別、職業、家族構成、住居形態、家事担当）
  - (2) 高齢者の健康状態（健康感、持病、視力、聴力、身体動作）
  - (3) 高齢者の家庭内での不便さ調査
    - 1) 洗面所での身づくろい
    - 2) 台所での調理や片付け
    - 3) 食事
    - 4) トイレ
    - 5) 入浴
    - 6) 洗濯と物干し
    - 7) 掃除
    - 8) 家電品、電話機の使用
    - 9) 屋内での移動
    - 10) 玄関と外出時
    - 11) 寝室と寝具
  - (4) 高齢者が体験した事故や危険に対する不安（自由回答）
    - ・ 危険や不安を感じ、ひやっとしたとき
    - ・ 実際に事故にあったり怪我などしたこと

## 2.2 グループインタビューとその内容

- ・目的：高齢者の日常生活での事故の経験や不安について直接、話しを聞き、アンケート調査での内容をより深く、詳しく知ることを目的とする。
- ・方法：直接高齢者に会い、グループでの話し合いの時間を持つ。
- ・対象者：高齢者6名から7名のグループの集まりをもって、担当者3名が現地にゆき、話し合いを進め、目的の内容を聞き出す。
- ・場所：首都圏4箇所 a 川崎市高津区 b 東京都港区 c 東京都北区  
d 多摩市
- ・時期：1998年10月～1999年2月
- ・対象者：合計26名 (男性8名、女性18名)
  - a .女性6名 (67～84歳) ..... 単身こもりがち高齢者食事会
  - b .男性2名 (68歳、84歳) 女性5名 (72～75歳) .... 公営住宅居住者
  - c .男性4名 (70～83歳) 女性3名 (65～78歳) .... 老人会会員
  - d .男性2名 (77歳、83歳) 女性4名 (64～81歳) .... コミュニティセンター利用者
- ・内容：(1) 高齢者の日常生活での事故の経験、  
どんな生活関連動作によるか  
どこで起きたか  
何が原因となっているか  
(2) 事故にいたらないまでもひやっとしたこと



### 3. アンケート調査対象者の属性

#### 3.1 対象者の属性

##### 3.1.1 年齢性別

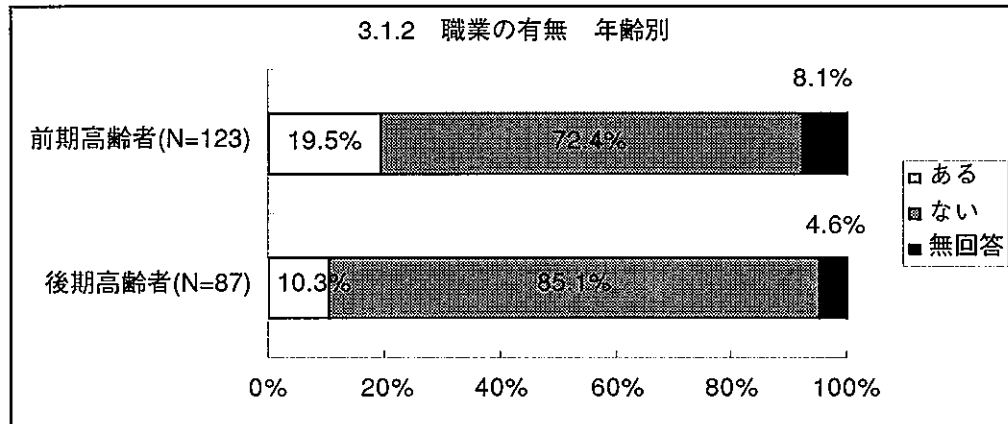
65才以上の高齢者 210名（男性 84名、女性 126名）

前期高齢者（65～74歳）123名、後期高齢者（75歳～）87名

	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80歳以上	合計
男	29	20	19	16	84
女	36	38	29	23	126
計	65	58	48	39	210

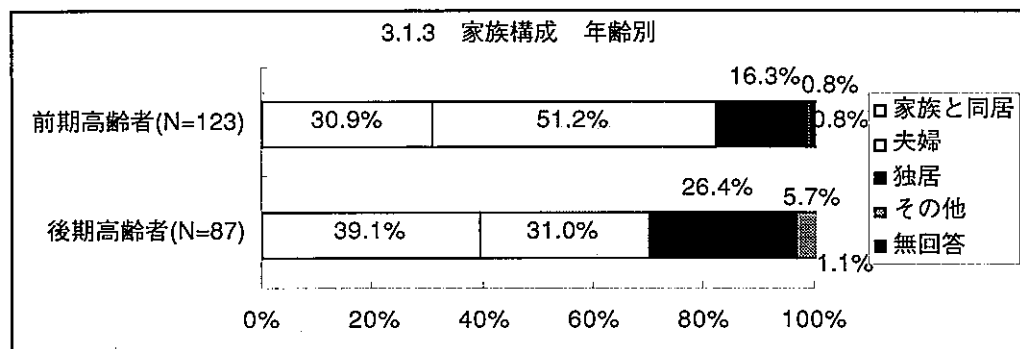
##### 3.1.2 職業

有職者は全体の15%（前期高齢者19.5%、後期高齢者10.3%）



##### 3.1.3 家族構成

一人暮らしは74歳以下では16.3%であったが、75才以上は26.4%となり高齢者の寂しさや不安が大きくなることが予測される。夫婦のみと、一人暮らしを合わせると前期高齢者では67.5%もが、高齢者だけの世帯である。家族との同居は後期高齢者で39.1%と若干増加している。

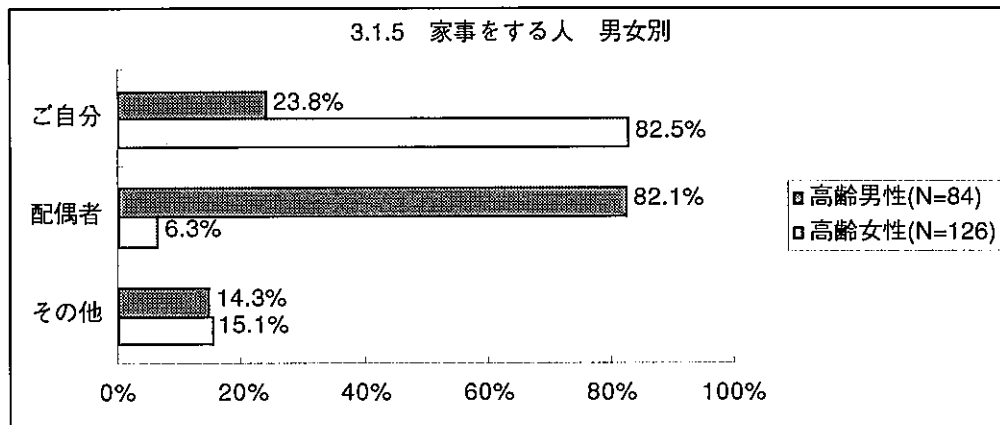


### 3.1.4 住居形態

高齢者の79%は戸建て住宅に住んでいる。

### 3.1.5 家事をする人

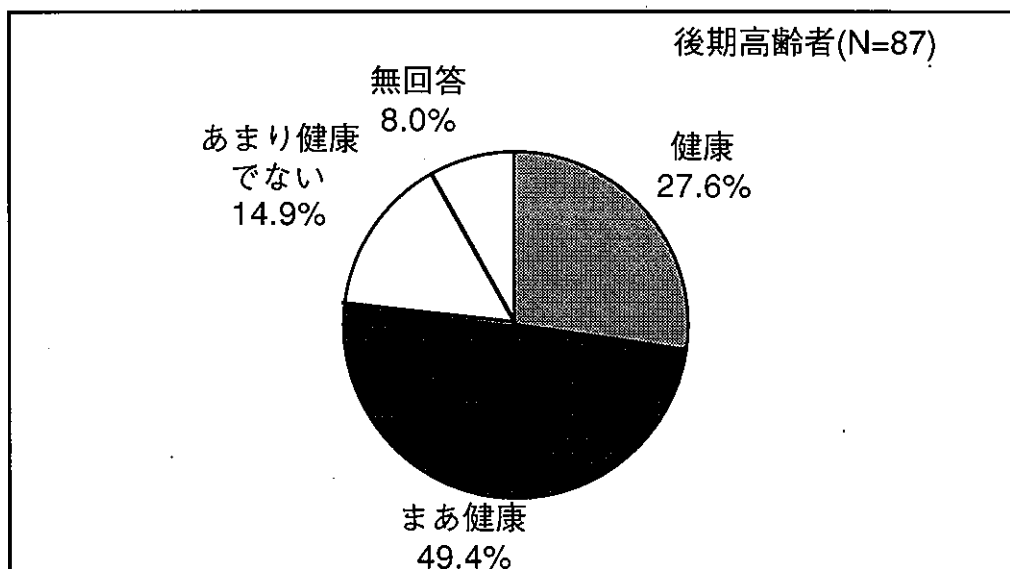
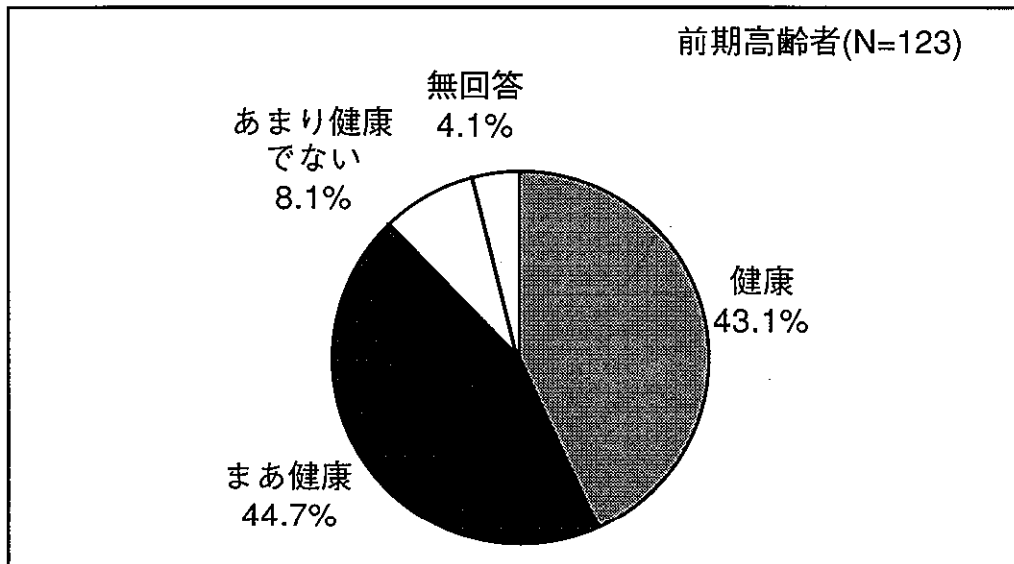
家事は、高齢男性は23.9%、高齢女性82.5%が、なんらかの家事作業をしている。主に配偶者にして貰うという人が男性では82.1%と多く、家事をする人は高齢になっても女性が主であった。



### 3.2 高齢者の健康関連

#### 3.2.1 健康感

高齢者全体では「健康」が37.5%「まあ健康」が47.0%で84.5%の人はまあまあ健康と思って暮らしているが、11.5%の高齢者は「あまり健康でない」と思っている。もう少し細かく見ると65～74歳までは「健康」と「まあまあ健康」とで87.8%なのに対し、75才以上では77.0%、「あまり健康でない」は74歳以下の8.1%であるが、75才以上は、約2倍の14.9%になっていて、自立して暮らしてはいても、健康度は加齢によって確実に低下していることがうかがわれる。

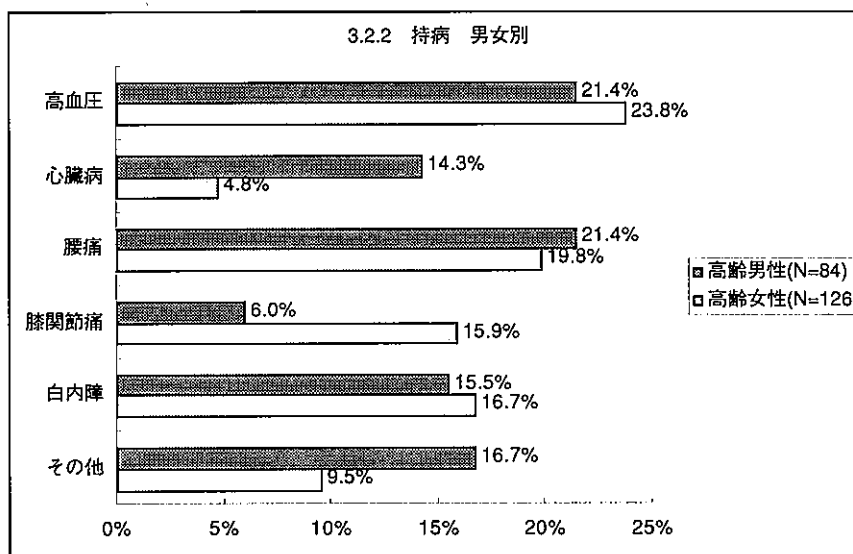
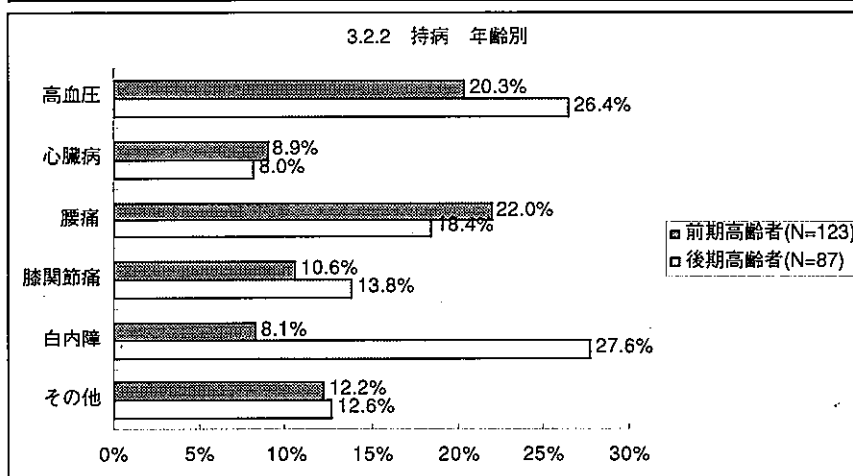


### 3.2.2 持病

持病のない高齢者は、全体で22.5%で、8割近い高齢者は何らかの病気持ちである。持病で多いのは高血圧、次は腰痛、続いて白内障であった。女性は一般に持病が多い傾向だが、心臓病のみ男性の出現率が高く84人中12人に対し、女性は126人中6人であった。

なお74歳以下の前期高齢者は123人中101件に対し後期高齢者では87名中93件で、高齢になるほど病気は増えて、一人で複数持っている人も現れるが、特に後期高齢者では、白内障にかかっている人が28%もいた。

	高血圧	心臓病	腰痛	膝関節痛	白内障	その他	合計
高齢者全体(N=210)	48	18	43	25	34	26	194
高齢女性(N=126)	30	6	25	20	21	12	114
高齢男性(N=84)	18	12	18	5	13	14	80
前期高齢者(N=123)	25	11	27	13	10	15	101
後期高齢者(N=87)	23	7	16	12	24	11	93



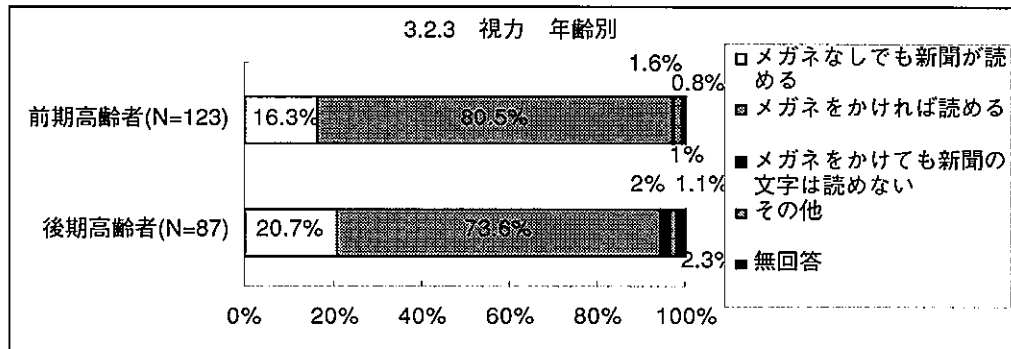
### 3.2.2 その他の持病(自由記入)

前期男性	糖尿病少し
	胃がん手術後1年
	慢性ゼンソク
	膀胱ガン
	糖尿病
	頸椎症
	胃ガン手術後
前期女性	アレルギー性外耳道湿疹
	胃弱
	最近痔の手術をした
	胃痛
	コレステロール高い、十二指腸潰瘍、足腰悪い
	うつ病
	コレステロール
	慢性鼻炎、喉頭炎
後期男性	慢性気管支炎
	前立腺肥大
	糖尿病
	前立腺肥大
	C型肝炎
	糖尿病
	脳梗塞障害
後期女性	糖尿病
	糖尿病
	胃下垂
	網膜剥離

### 3.2.3 視力

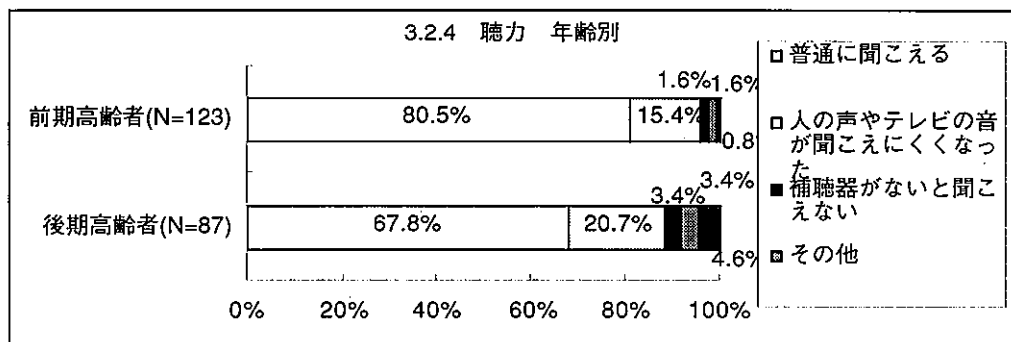
全体的には眼鏡を使えば不自由なく日常生活を送っている。

後期高齢者の2%が眼鏡をかけても新聞の文字が読めない人がある。前述のように、白内障を自覚している人も多いが、ごく小さい文字でなければ普段は眼鏡を使っていれば大丈夫と言う人たちが94.3%と多かった。



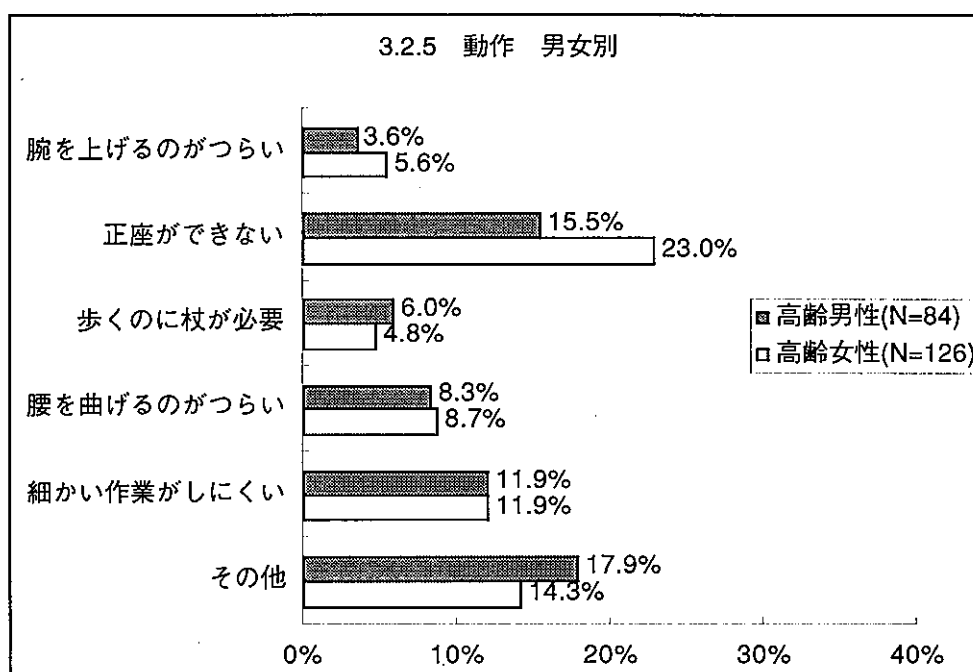
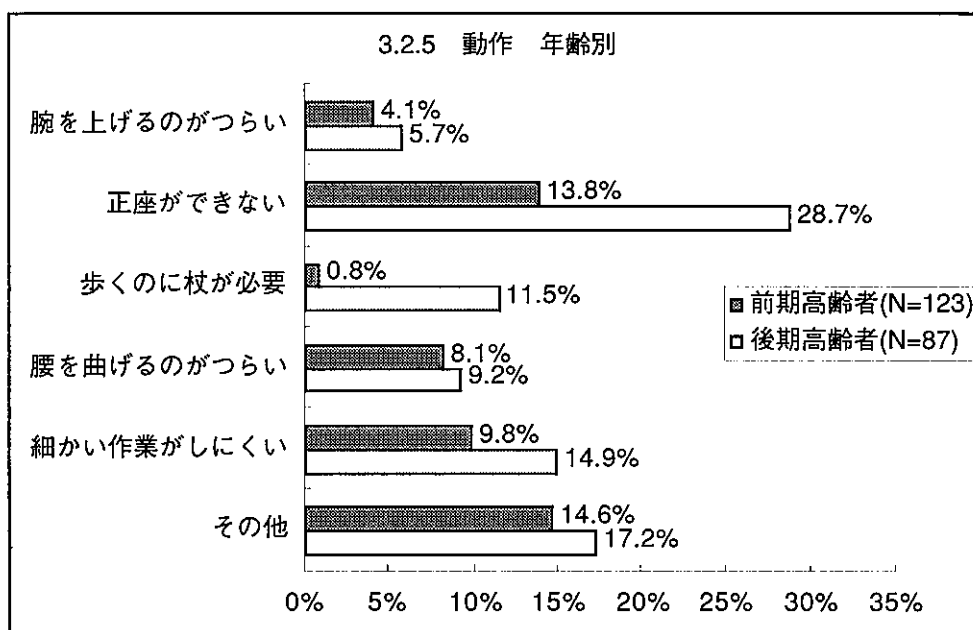
### 3.2.4 聴力

50代になると老眼鏡をかける人は多くなり、加齢によってなんらかの視力の変化が起こることを知っているが、聴力の変化は自覚しづらい。前期高齢者の80.5%が普通に聞こえるといっているが、後期高齢者は67.8%となつてほぼ3人に1人は何らかの問題を感じていた。



### 3.2.5 動作

高齢者の身体的な機能は、加齢によって低下する。まず正座ができない人は22%と多い。また手先の細かい作業がしづらくなる人は12.5%、ついで腰を曲げるのがつらい人は8.5%であった。なお腕を上げるのがつらいという人も5%いた。いずれも、高齢になるに従って動作しづらくなっている人は増加している。とくに歩くのに杖が要るようになるのは一般的には後期高齢者で、歩行の動作は、75歳前にくらべると0.8%から11.5%と、大きく歩行力が低下する様子がみられる。



### 3.2.5 動作(自由回答)

前期男性	正座ができるが一寸長い時間坐っただけで立ち上がる時、ひざが痛む。
	少し動作がおそくなった
	動作が鈍くなった
	眼鏡を掛けないと草木の手入れが不便
前期女性	時々正座がつらいときある
	70才を過ぎたので心してゆっくり動作(歩く)するように自分に言い聞かせています
	鈍くなってきた
	床の拭き掃除の姿勢がつらい
	草取りなどしゃがんでする仕事は30分が限度です
	動作が鈍くなりましたが、特にございません
	普通に動いているつもり
	針仕事が苦手
	買い物の重さがこたえる。雑草取りこたえる。腰に負担
	時々正座がつらい
	歩きにくい
後期男性	健康でありがたいです
	遠くへ歩くのがつらい
	一応は動きますが根気がなくなった
	特にはなし
	特に悪くない
	機敏な動作が苦手になった
	動作の不具合は特になし
除草が大変	
後期女性	糸が通りにくくなりました
	腰が曲がっている
	腰痛があるので動作はすべて年齢並にゆっくりしている
	階段の上り下りがしにくい
	高いところのものが取り難い

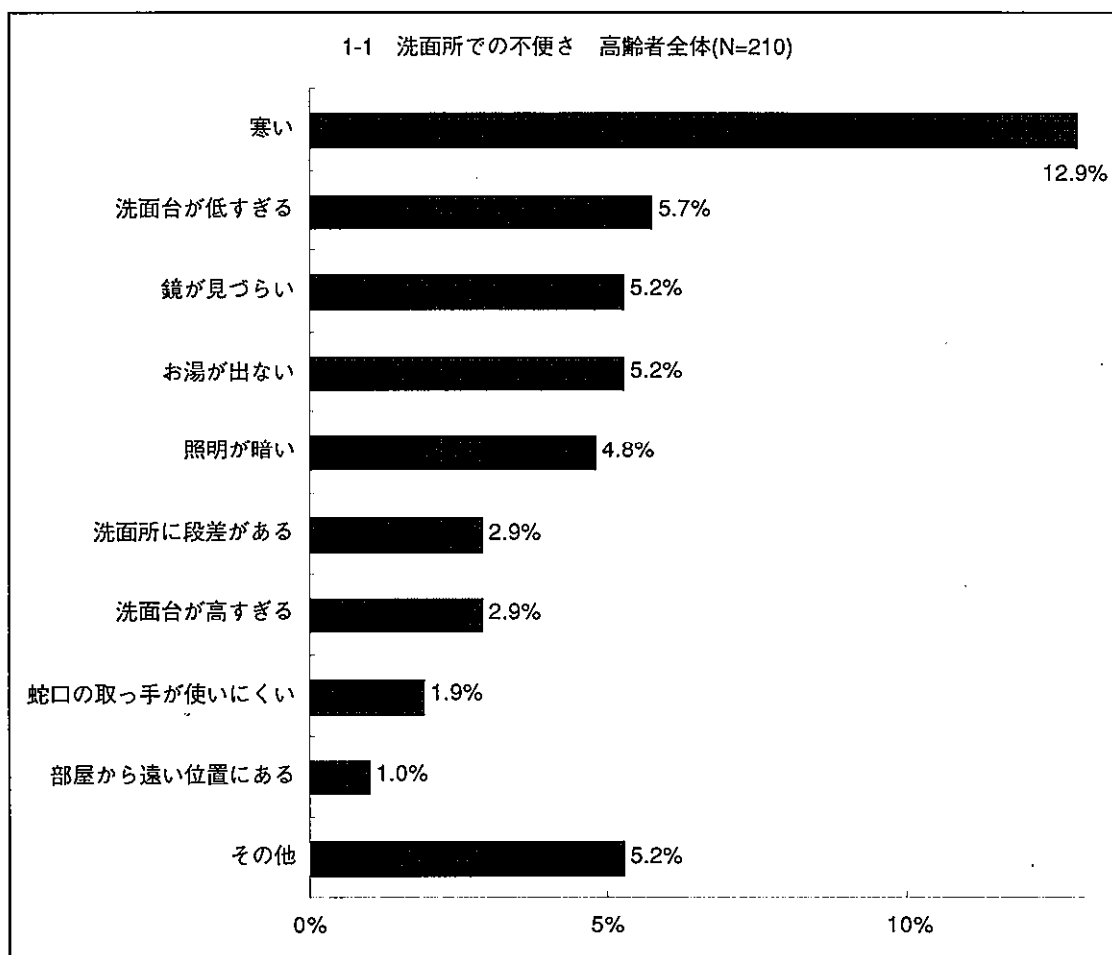


## 第2章 アンケート調査結果

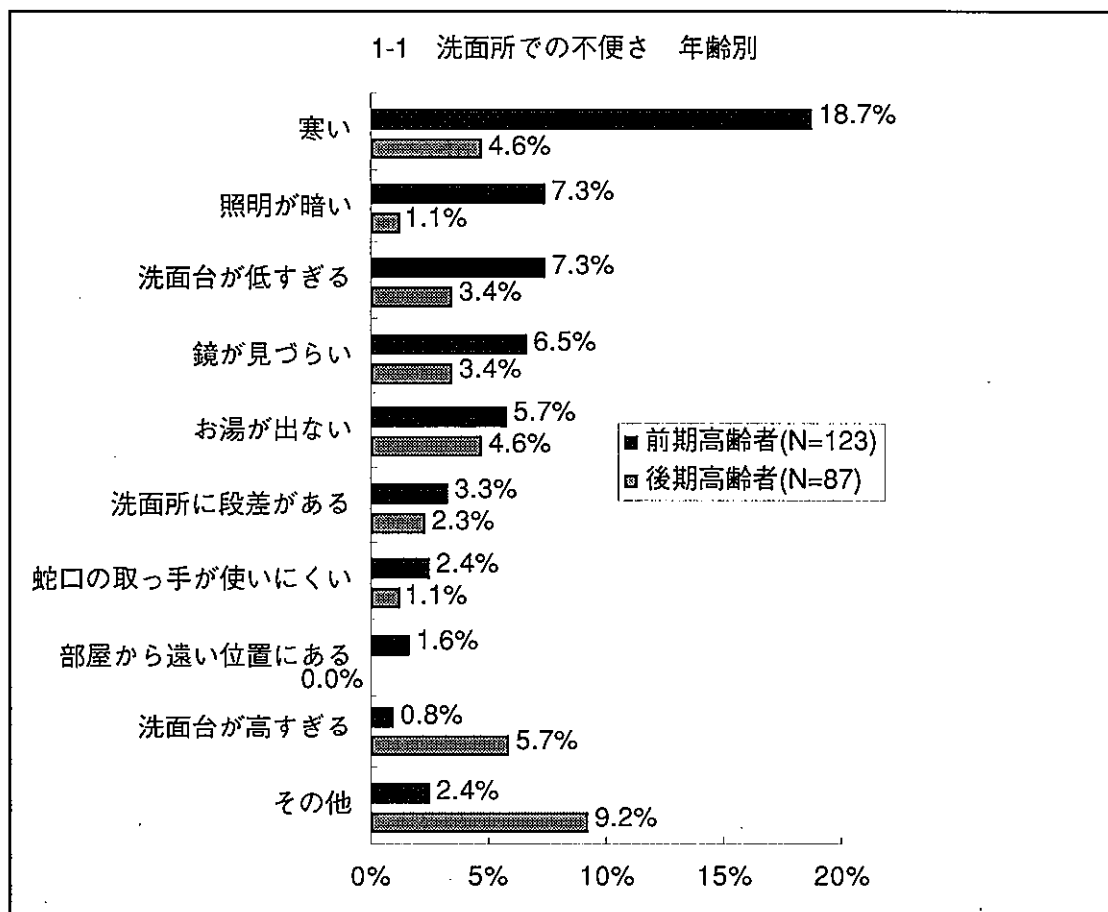
### 1. 洗面所での身づくろい

#### 1.1 洗面所での不便さ

洗面所で高齢者が最も不具合を感じていることは「寒い」ことで、12.9%もの高齢者が訴えている。2位は「洗面台の高さが低すぎる」で5.7%、3位は「鏡の見づらさ」「お湯が出ない」でともに5.2%、4位は「照明が暗い」であった。



「冬寒い」「洗面台が低すぎる」は、いづれも65歳から74歳までの前期高齢者の方が75歳以上の後期高齢者よりはるかに不具合という人が多く、特に「冬寒い」は前期高齢者が18.7%に対し、後期高齢者が4.6%と低かった。「洗面台の高さが低すぎる」は前期高齢者が7.3%に対し、後期高齢者が3.4%で、こちらも75歳以上の後期高齢者の不満の声は低い。「洗面台の高さが高すぎる」のみ後期高齢者の不満の声が高かった。

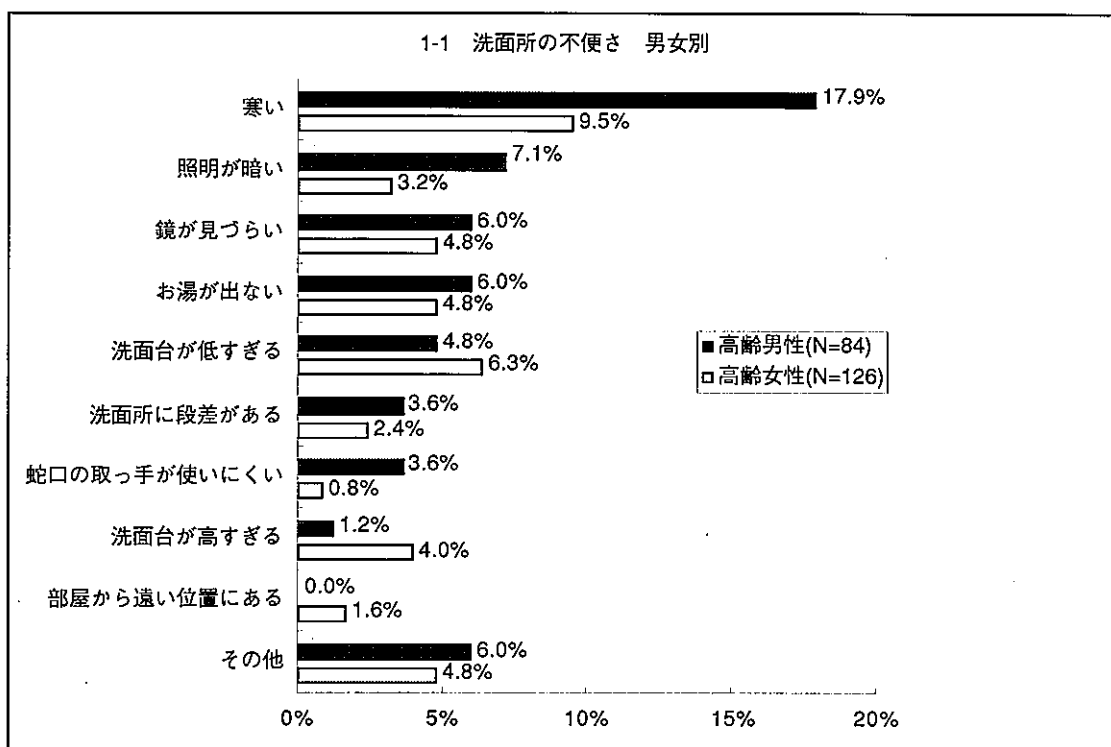


1-1その他

前期・男性	狭い
前期・女性	水が飛ぶ ゴミがたまって水がはけない 冬期、凍結し温水が使えないときがあります それはそれで、冷水で洗顔し、さっぱりして良いものです。あまり先回りして設備過剰にならないことも長生きの秘訣です
後期・男性	差込コンセントがあると便利です 身長176cmあるため低い。腰がぎりっと感じることもある 改装した
後期・女性	私が家族より小さいので台を置くほど広くないので！！ 洗面台が小さい 自分の身長が低いいため洗面台の上部に鏡がついていて見つらい

洗面所の不具合についてはかなり男女差がみられる。

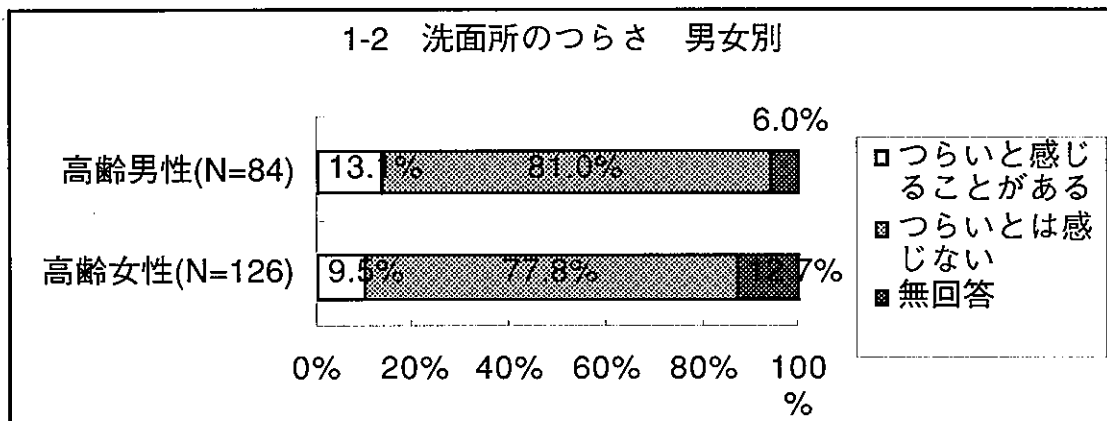
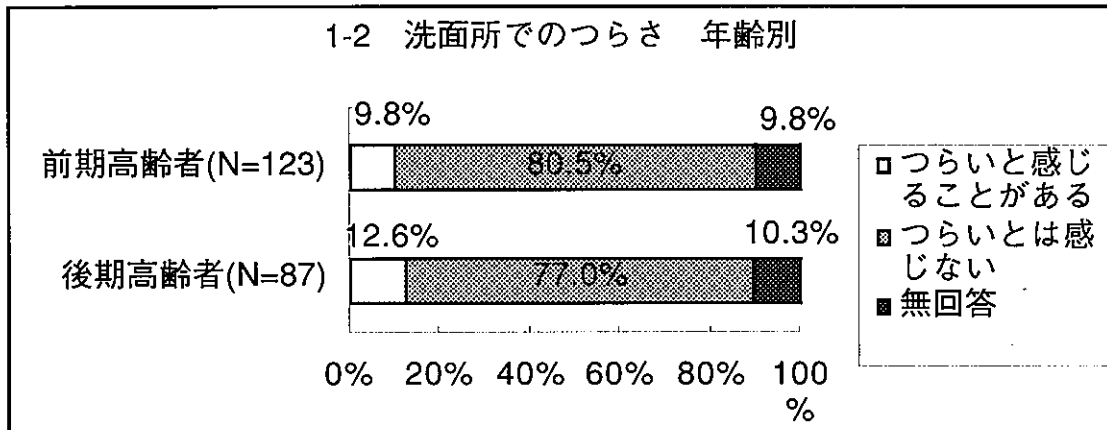
全体的に不便さを挙げるのは高齢男性の方が多く、「冬寒い」は男性の方が17.9%で女性の2倍だが、「洗面台の高さ」の不満は女性の方が男性より多かった。



## 1.2 洗面所使用の姿勢

立って洗面などをするのが辛いと言っているのは前期高齢者で9.8%であるのに、後期高齢者の方が12.6%と多く、また女性より男性の方が多い傾向にあった。

高齢男性では、1割近い人が椅子に座って洗面をしていることがうかがわれた。

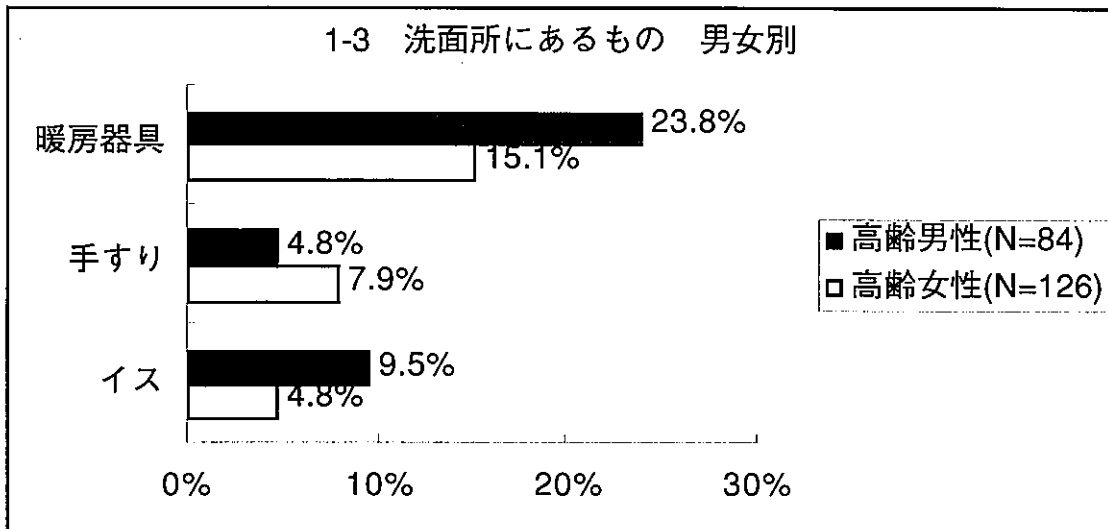


移動容易な軽量椅子

### 1.3 洗面所にあるもの

暖房機は18.6%もの高齢者が使用していた。

さらに、男性の方が女性より利用している人が多い傾向がみられた。



ある高齢男性が使っている小型暖房機

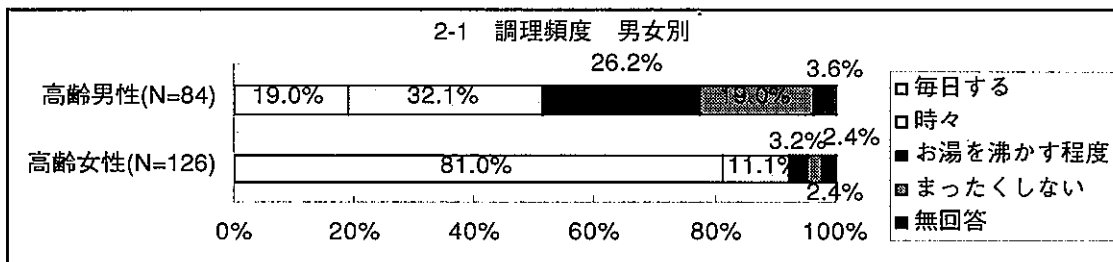
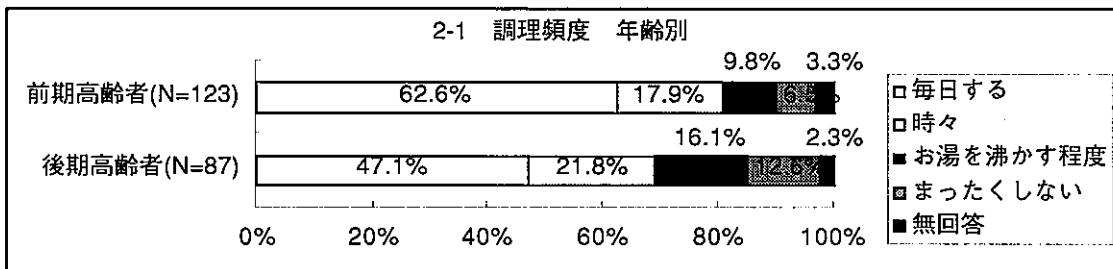
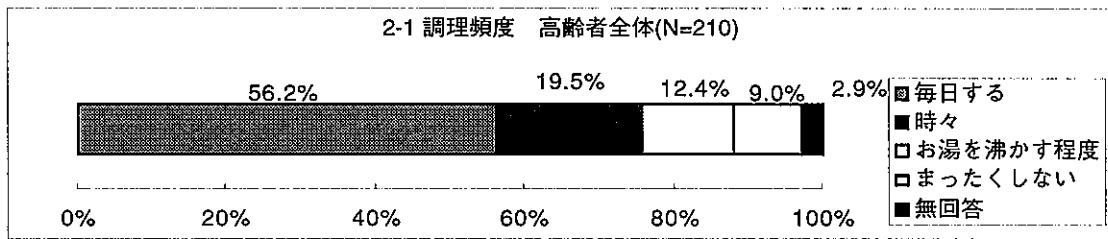
## 2. 台所での調理や片付け

### 2.1 調理頻度

調理をどの程度するかについて、高齢者の56.2%は「毎日する」と答えている。

前期高齢者と後期高齢者についてみると、前期高齢者の中の62.6%が「毎日する」と答えており、後期高齢者では、その中の47.1%が「毎日する」、12.6%が「全くしない」と回答している。

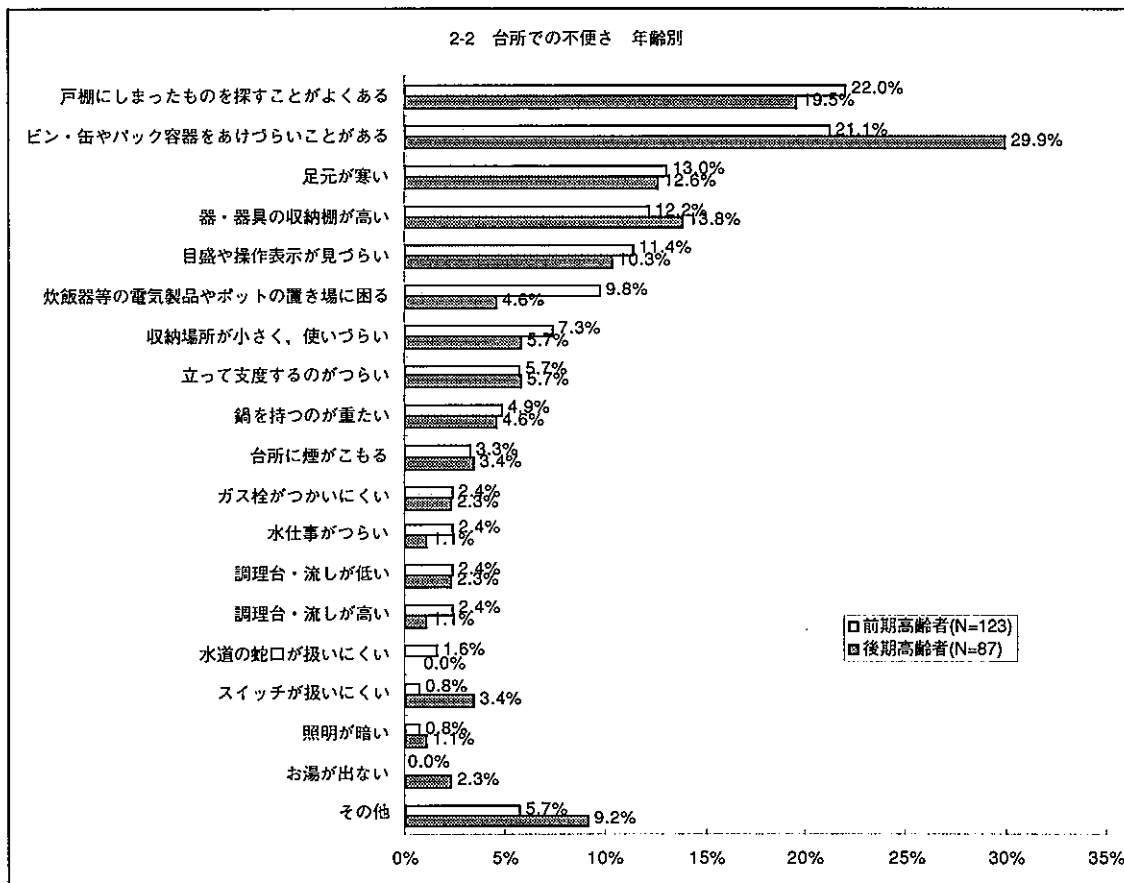
男女差をみると、さすがに女性は81%が「毎日する」と答えており、高齢になっても毎日調理する女性は多い。男性では、「毎日する」と「全くしない」が同数の19%であった。



## 2.2 台所での不便さ

高齢者にとって、台所の不具合な点の1位は「ビン・缶やパック容器をあけづらいことがある」で高齢者の24.7%、2位は「戸棚にしまったものを探すことがよくある」で20.9%、3位は「足元が寒い」と「器・器具の収納棚が高い」がともに12.8%である。

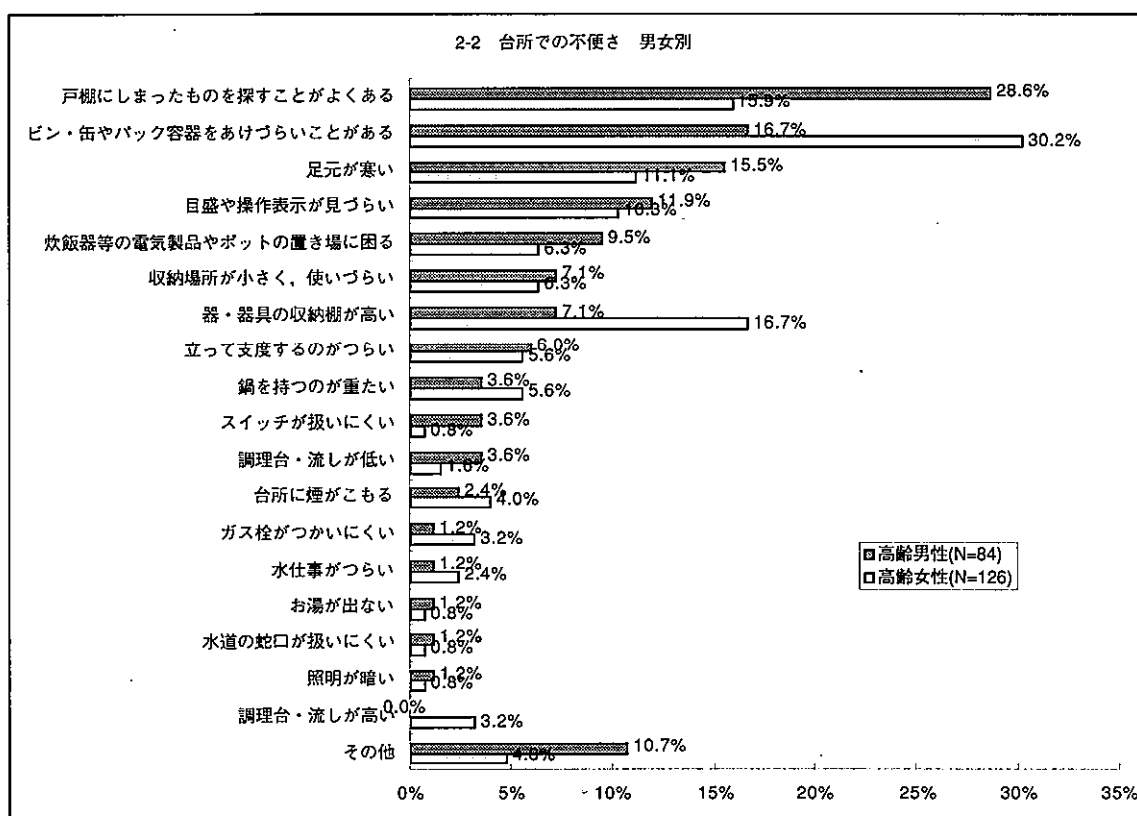
1位の「ビン・缶やパック容器を開けづらいことがある」では、前期高齢者の中の21.1%が、後期高齢者では29.9%が不便さを訴えており、年齢とともに不便さが増している。



実際に台所に立って作業をしている人は女性の93.6%に対し、男性は77.4%と少ない。

台所作業をする人についてのみ調べてみると容器の開けづらさについては、男性21.5%、女性32.2%が不便と感じていることがわかる。また「戸棚にしまったものを探すことがよくある」については男性の36.9%、女性16.9%であった。これは、女性は長年の使い慣れが手伝っているため少ないとも思われる。

「戸棚にしまったものを探すことがよくある」については、高齢男性の中の28.6%が訴えているのに対し、高齢女性の中では15.9%の人と少なくなっている。これも女性には長年の慣れが手伝っているものかと思われる。「器・器具の収納棚が高い」は、男性が10.2%に対し、女性は20.8%で、女性の方が多く使いにくいと答えている。



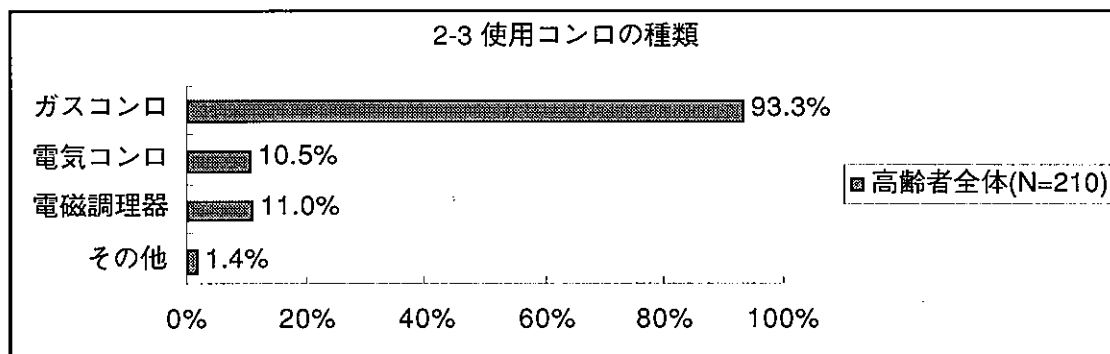


2-2その他

前期・男性	<p>片付けが大変で油ものできない 冷蔵庫の置き場に困る</p>
前期・女性	<p>掃除がめんどろ 調理台は低いものを設置している 長時間の炊事は椅子に座ってするが、足が流し台の下に入らないので不便を感じている。 冬の水仕事は辛いときもある 台所の仕事は殆どやらないので不具合の点はよく分かりません 分別ゴミの容器の置き場を備え付けて欲しい 身長176cmあるため低い。腰がぎりっと感じることもある 沸騰した湯をジャーに移す場合、大変不便であり危険。換気扇の汚れ落としに毎回苦勞 コンセント位置 昨年新居に移ったので、特に不便に感じない</p>
後期・女性	<p>都会の住居ではすべてが無理 立ち仕事がつらいときがある</p>

### 2.3 使用コンロの種類

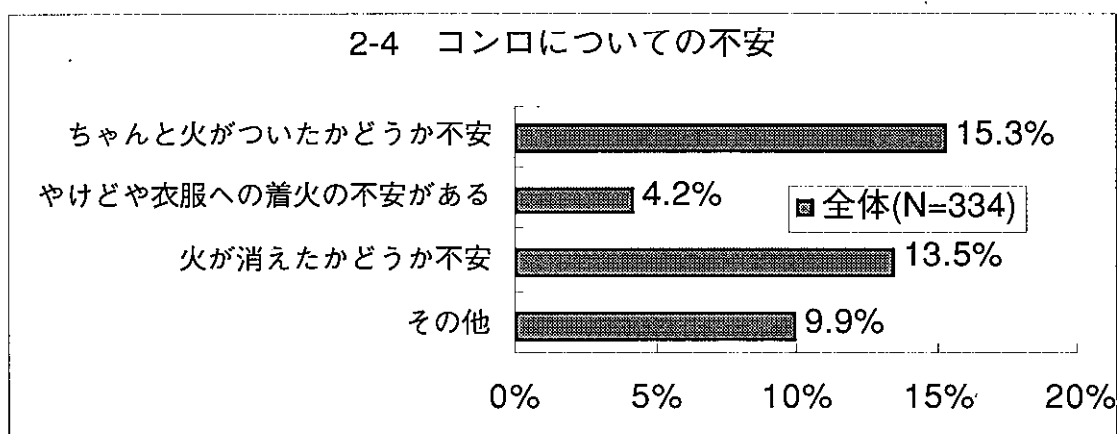
使用コンロについては、やはり従来から慣れているガスコンロを使っている高齢者が93.3%と最も多く、「電磁調理器」と「電気コンロ」はそれぞれ11.0%、10.5%の使用に留まっている。



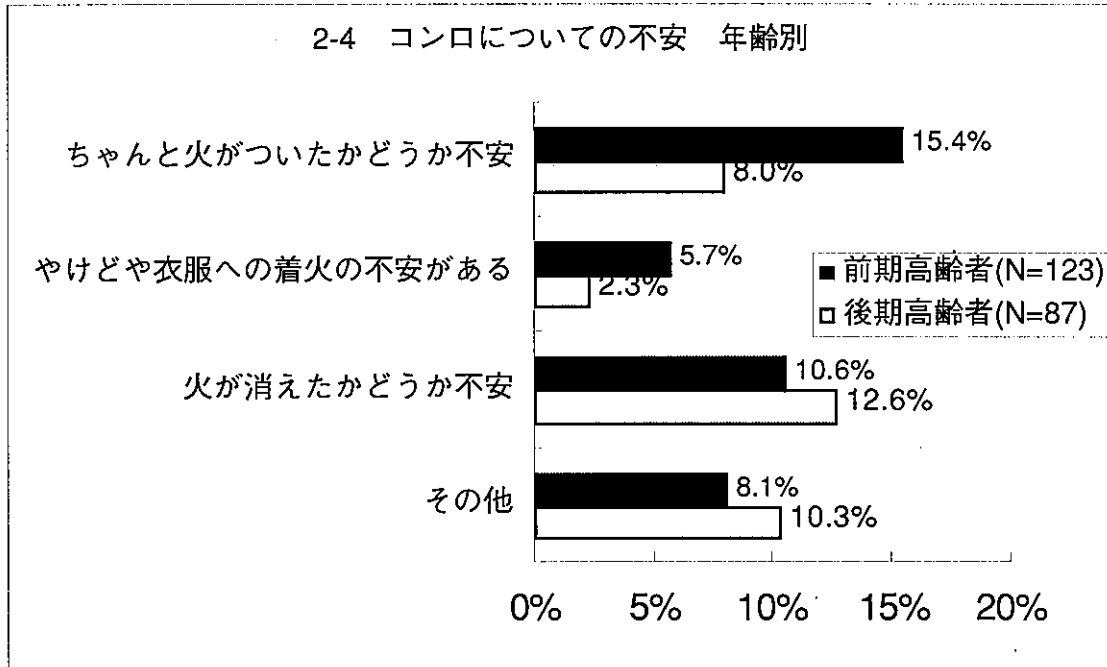
### 2.4 コンロについての不安

コンロ使用で不安に思うことの1位は「ちゃんと火がついたかどうか不安」で12.4%、2位は「火が消えたかどうか不安」11.4%であった。

このことは、高齢者にとって火の消し忘れと鍵のかけ忘れが二大不安とよく言われているが、それが現れたと言える。



なお、前期高齢者では15.4%が「ちゃんと火がついたかどうか不安」と思っており、後期高齢者の8%より不安を訴える数が多かった。



2-4その他

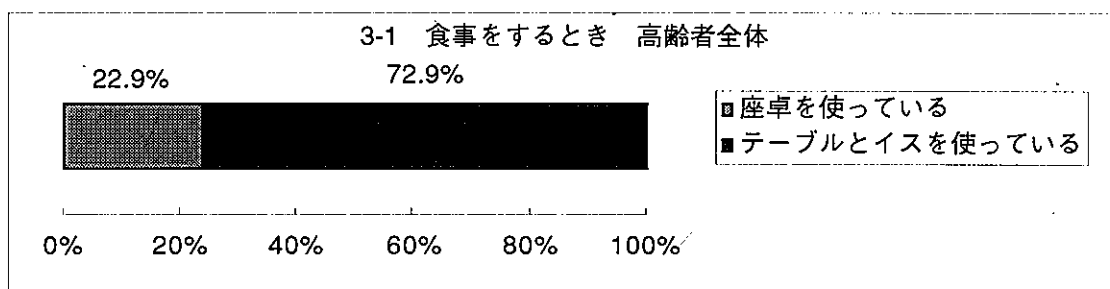
前期・男性	点火が悪い 火をつけたまま場所を離れる 灯火が悪いことがある
前期・女性	電磁調理器を買いたい年金生活では買えない。もう少し特典をいただくとありがたいです 時々消し忘れて焦がす。 煮立ったやかんだけを持って、火を消すのを忘れることがある。
後期・男性	消したことを特に確認している ガス漏れ警報有り。
後期・女性	つけてからもう一度見る ガス、電気製品常に注意が必要 消し忘れがないか 外出時など念入りに点検する

### 3. 食事

#### 3.1 食事をするとき

食事をする際、「テーブルとイスを使っている」高齢者が72.9%と、「座卓を使っている」高齢者22.9%よりはるかに多かった。

しかも、「テーブルとイスを使っている」人は、後期高齢者より前期高齢者の方が10%程多いのに対し、「和式の座卓を使っている」人は、逆に前期高齢者より後期高齢者の方が10%程多かった。

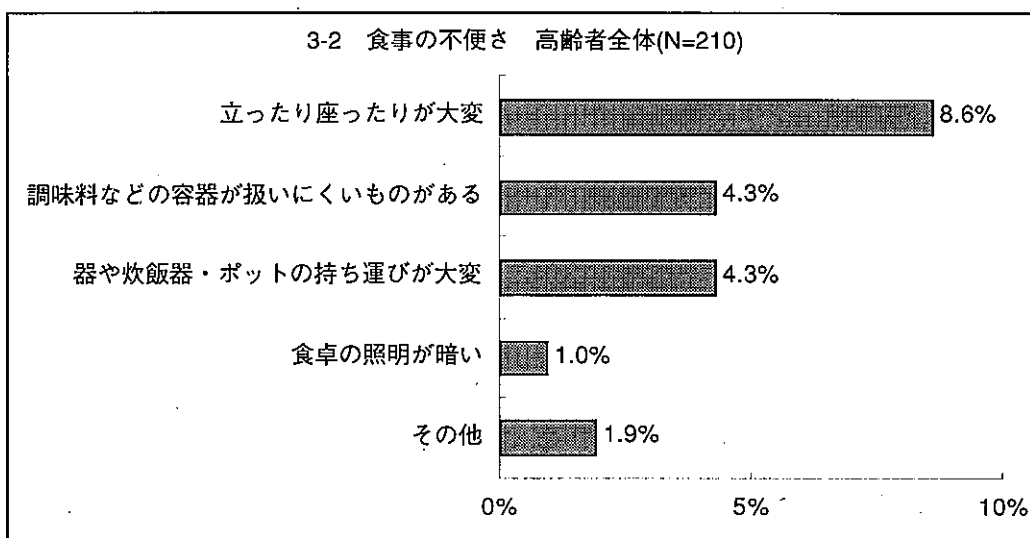


#### 3.2 食事をする際の不便さ

高齢者の不便さで、食事をする際に感じることの1位は「立ったり座ったりが大変」が8.6%で、2位が「器や炊飯器・ポットの持ち運びが大変」と「調味料などの容器が扱いにくいものがある」で、ともに4.3%であった。

「立ったり座ったりが大変なこと」と「調味料などの容器が扱いにくいものがある」で、それぞれ後期高齢者が7%、2%に対し、前期高齢者は10%、6%とともに後期高齢者より前期高齢者の不満が多い。

また、男女の差を見ると「立ったり座ったりが大変」では、男性の中の不満は5%あるのに対し、女性は11%と倍以上の人が不満を訴えている。このことは、女性の食事中に立ったり座ったりする回数が多いためであろうか。



## 4. トイレ

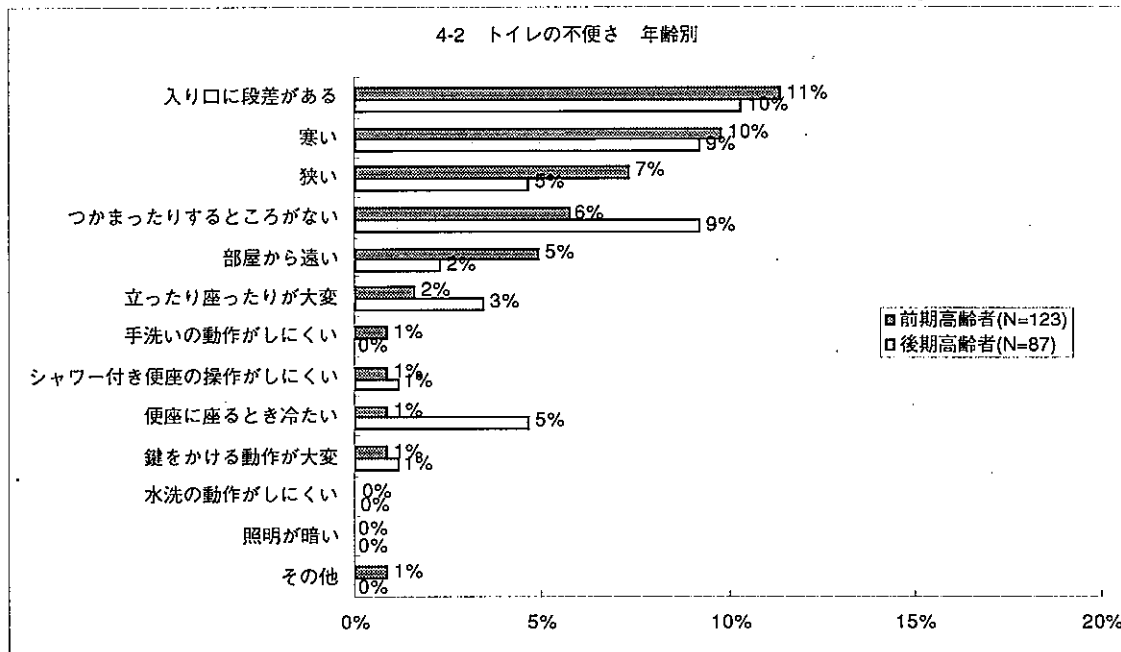
### 4.1 トイレのタイプ

トイレのタイプとしては、高齢者の90%の人が洋式トイレを使用しており、和式トイレの家庭は8%にとどまった。

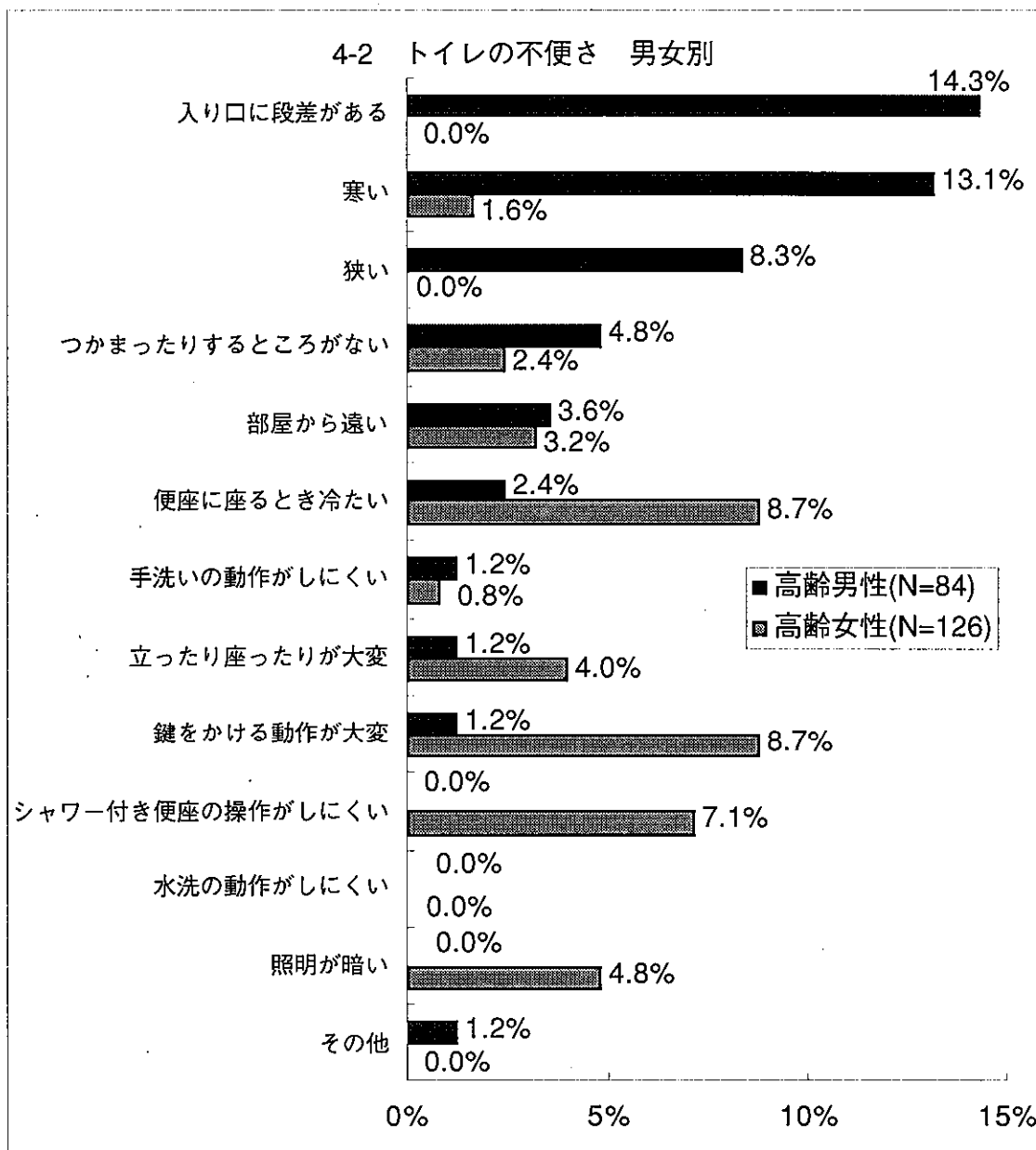
しかも、後期高齢者87%より前期高齢者91%の方が幾分多く洋式トイレを使用している。

### 4.2 不便を感じる点

トイレで不便を感じていることは1位が「入口に段差がある」で11.4%、2位が「寒い」で9.5%、3位が「つかまったりするところがない」の7.5%であった。前期高齢者と後期高齢者と比べてみると、「つかまったりするところがない」と不満をもらしているのが、前期高齢者5.7%より後期高齢者の方が9.2%と多い。



また、男女差においては、1位「入口に段差がある」、2位「寒い」でともに女性より男性の方が不便を感じている。女性は男性より「便座が冷たい」「シャワー付き便座の操作がしにくい」ことに不具合を感じている人が多い。

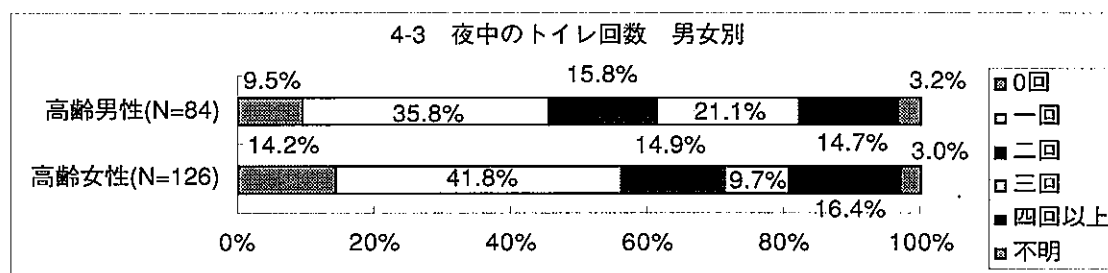
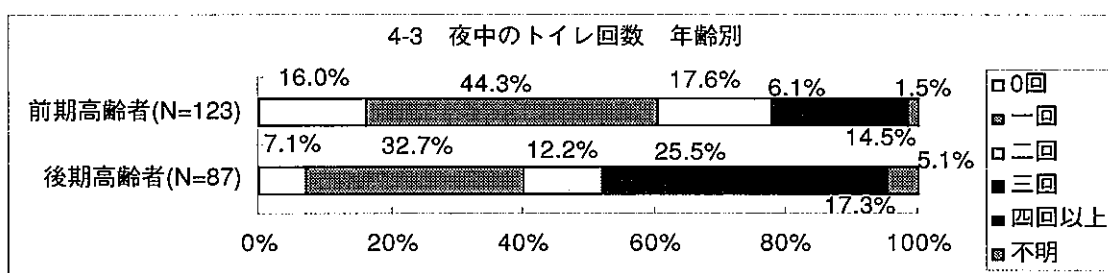


### 4.3 夜中のトイレの回数

夜間トイレに1回は行く人が高齢者の43%と、割合が高い。

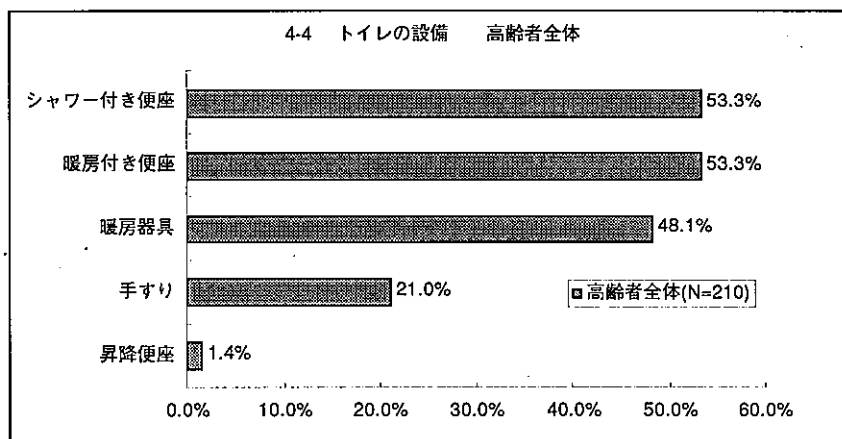
前期高齢者と後期高齢者では、夜間トイレに1回では前期高齢者の44.3%に対し、後期高齢者は32.7%と低い割合である。しかし「夜中に3回トイレに行く」になると前期高齢者6.1%に対し、後期高齢者25.5%とその割合が非常に高くなる。

男女差においても、夜間1回の場合は女性が男性より高いが、2回以上、特に3回以上になると女性9.7%に対し男性21.1%と、男性が夜中にトイレに起きる回数が女性よりかなり多いことを示している。



### 4.4 トイレの設備

トイレについている設備としては高齢者の半数以上である53.3%の人が「シャワー付き便座」を設置していると回答しており、ついで「暖房器具」48.1%、「手すり」21%となっている。

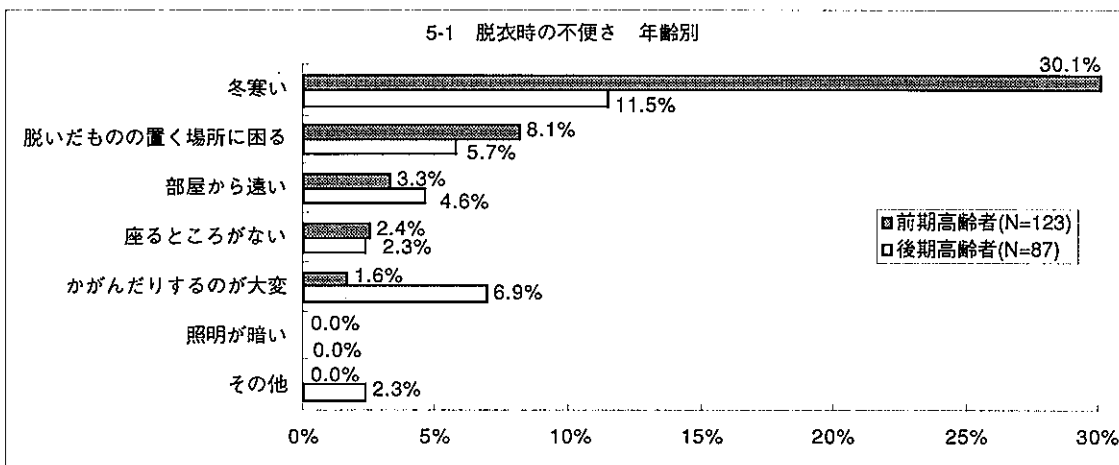


## 5. 入浴

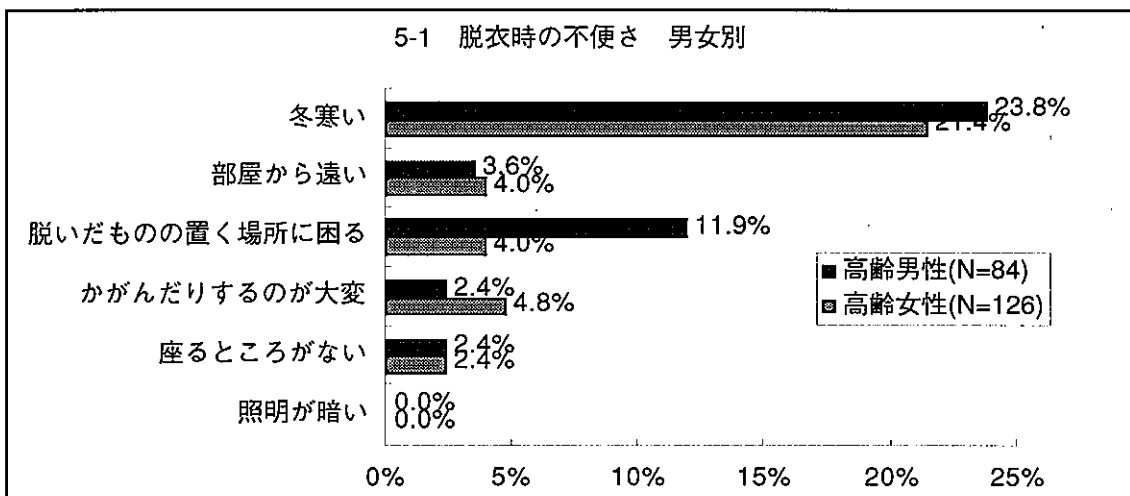
### 5.1 脱衣で不便なこと

入浴する際の脱衣で、高齢者が最も不具合と感じていることは、1位が「冬寒い」ことで22%、2位は「脱いだものの置く場所に困る」で7%、3位が「部屋から遠い」と「かがんだりするのが大変」がともに4%であった。

しかも、「冬寒い」と訴える人は、後期高齢者の11.5%に対し、前期高齢者の方が30.1%と高い。なお、後期高齢者は脱衣時に「かがんだりするのが大変」(6.9%)になっていた。



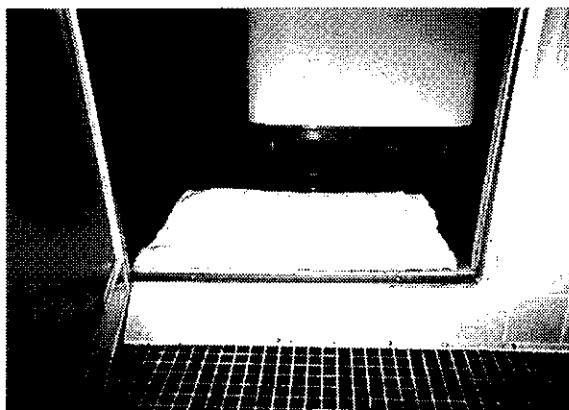
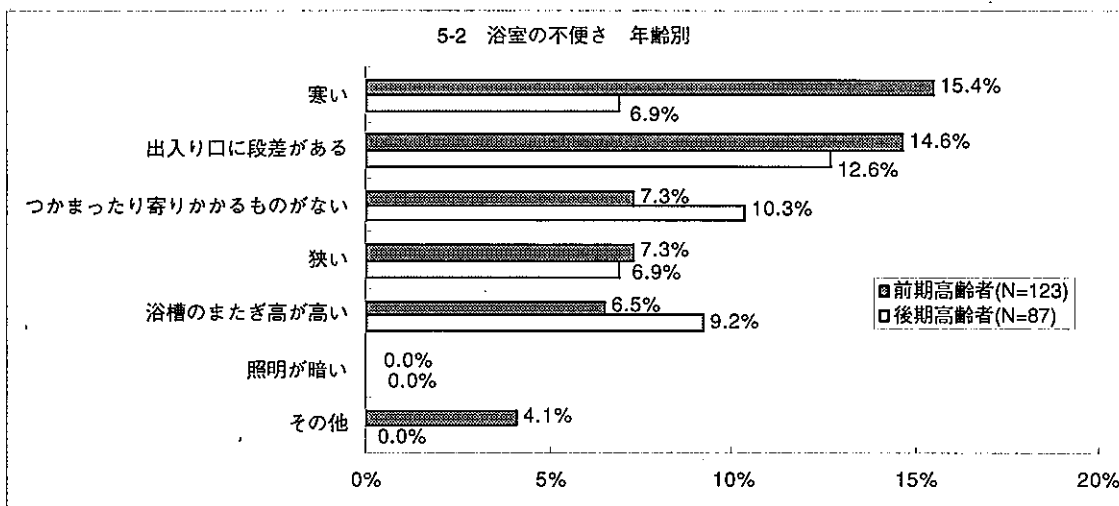
男性と女性では、1位の「冬寒い」では高齢女性21.4%に対し、高齢男性は23.8%と男性の方が寒いことを多く訴えており、2位の「脱いだものの置く場所に困る」でも、女性4%に対し男性は11.9%と、男性の方が不都合さを感じている。



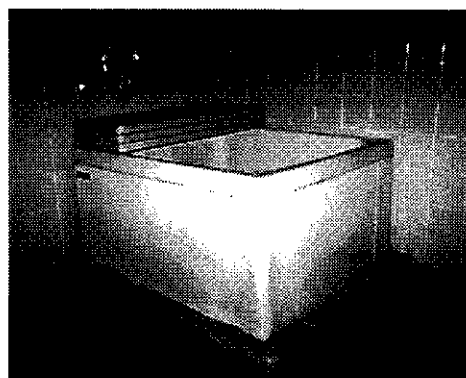


## 5.2 浴室の設備の不便さ

高齢者の浴室の設備での不便さは、1位がトイレ同様「出入り口に段差がある」で、高齢者全体の14%が訴えており、2位は「寒い」12%、3位「つかまったり寄りかかるものがない」9%である。後期高齢者の方が前期高齢者より不都合を訴えている人が多いのは、「浴槽のまたぎ高が高い」と「つかまるところがない」であった。

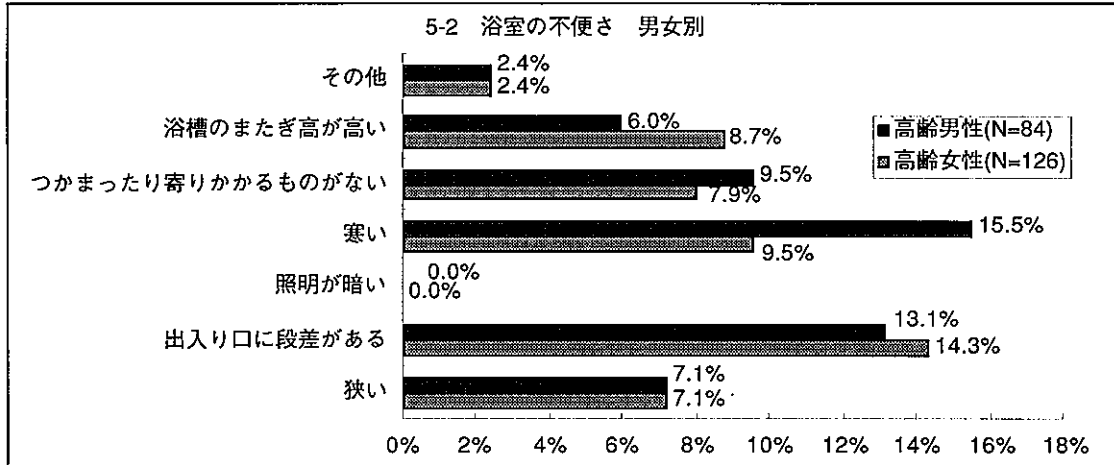


出入り口の段差



またぎ高が高い浴槽

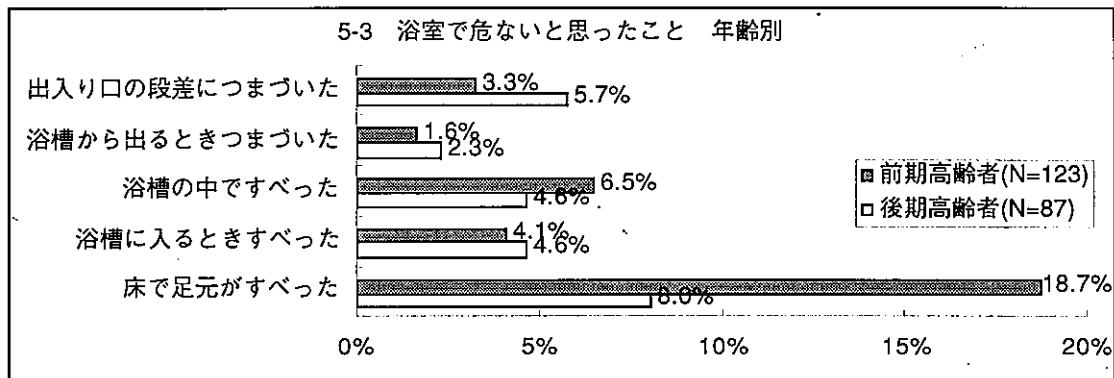
男女を比べると、女性は、「出入りに段差がある」と「浴槽のまたぎ高が高い」という点で男性より幾分多く不具合を伝えており、男性は、「寒い」と「つかまったり寄りかかるものがない」ことで女性より多く不便さを訴えている。



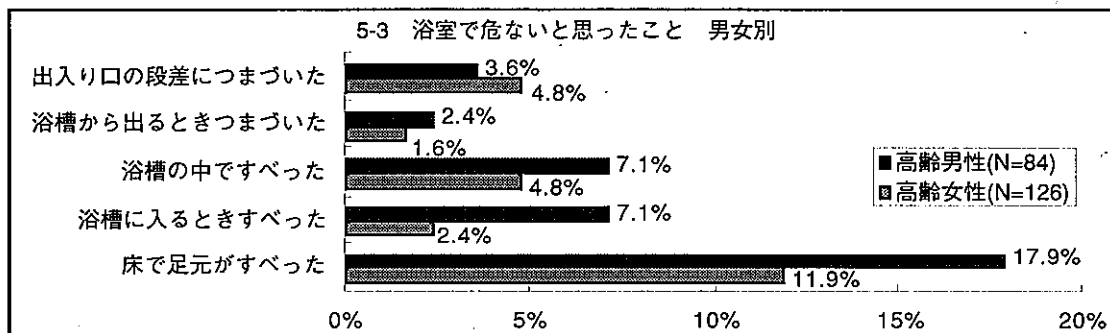
前期・男性	追い炊きが出来ない。 浴槽が深い
前期・女性	今はよいが先々が不安 シャワーの位置が高い。身長148cm。 ガスがつきにくい。

### 5.3 浴室で「危ない」と思ったこと

浴室で「危ない」と思ったことについて、「床で足もとが滑った」が最も多く高齢者の14%であった。次は「浴槽の中で滑った」で、滑ったことのある高齢者は多い。浴室で「危ない」と思ったことを前期高齢者と後期高齢者とで比べると、「床で足もとが滑った」後期高齢者8%に対し、前期高齢者は18.7%と高い。



男女の差で見ると、「床で足もとが滑った」ことも「浴槽に入るとき滑った」こともある人が、女性より男性に多かった。

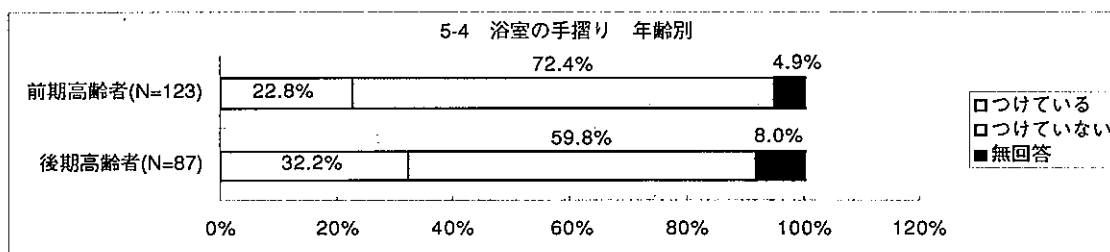


つまづきやすい浴室の段差

#### 5.4 浴室の手すり

浴室に手すりを付けている家庭は27%で、付けていない高齢者の方が67%と多かった。

後期高齢者では手すりをつけている家庭は32.2%と多く、事故に対する不安が示されている。



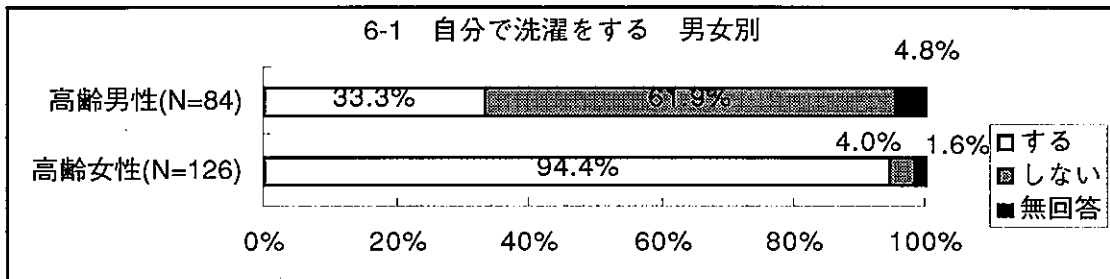
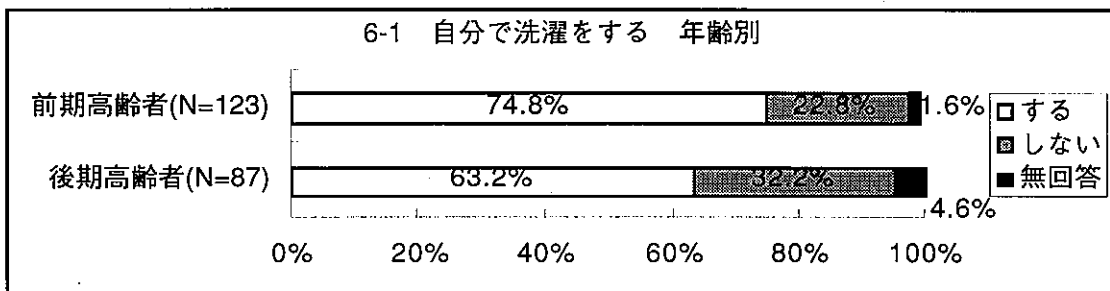
## 6. 洗濯と物干し

### 6.1 誰が衣類の洗濯をするか

衣類の洗濯は、高齢者の内の70%の人が自分でしていると回答しており、この数は中熟年の69%とほぼ同じであった。

しかし、自分で洗濯する人は前期高齢者が74.8%に対し、後期高齢者は63.2%と減少している。

男女別では、女性の方が94.4%と男性の33.3%よりはるかに多い割合で「自分で洗濯」をしている。

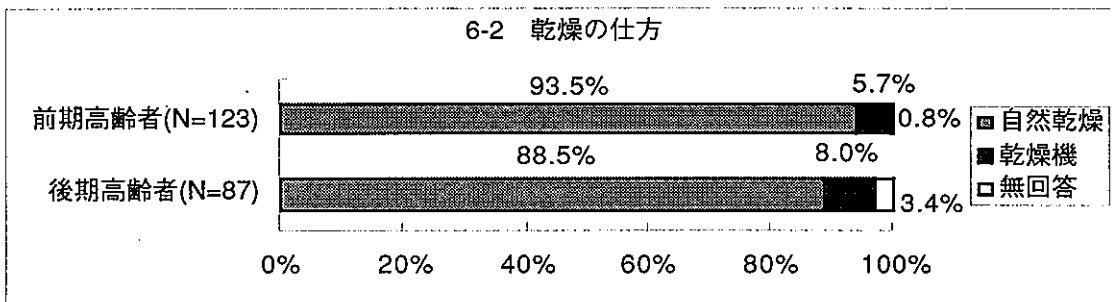


### 6.2 乾燥の仕方

乾燥の仕方としては、今も自然乾燥の人が高齢者の91%を示しており、乾燥機を使っている高齢者はわずか7%で、中熟年でも13%しか使用しておらず87%が自然乾燥と答えた。

ただし、乾燥機を使っている後期高齢者は8%と前期高齢者の5.7%より多かった。

使用上の問題点としては、乾燥機の位置が高過ぎることや、取り出しにくさなどが挙げられていた。

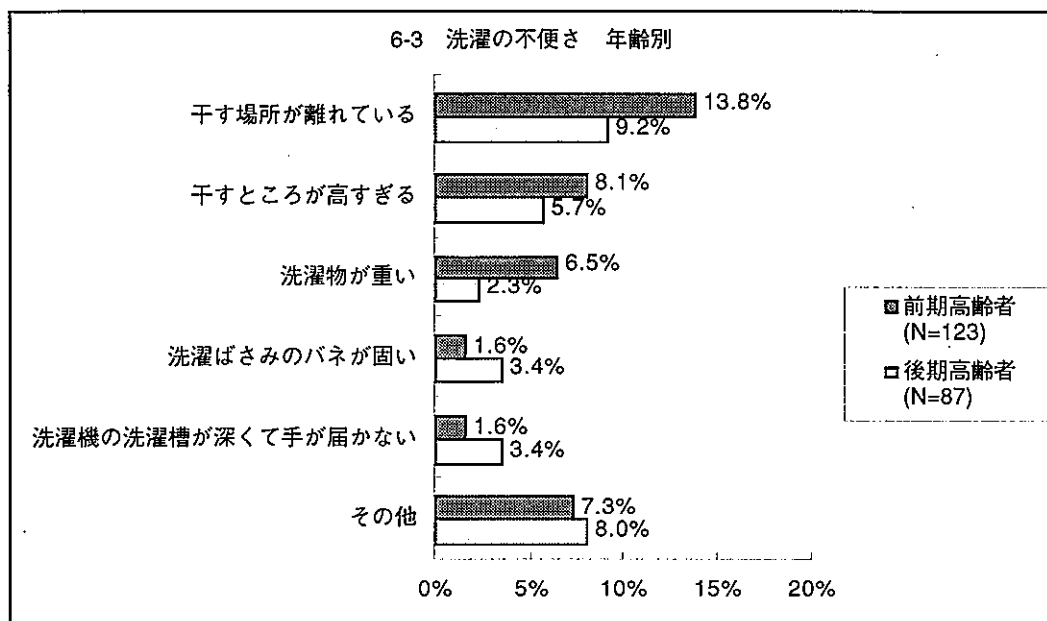


### 6.3 洗濯やもの干し作業の不便さ

洗濯を行う際に高齢者が不便を感じているものの1位は「干す場所が離れている」ことで、12%の高齢者が不便と答えている。2位は「干すところが高すぎる」7%、3位が「洗濯物が重い」5%であった。

また1位、2位、3位とも毎日の洗濯について、前期高齢者の方が後期高齢者より不満や不具合さを訴える人が多く、「干す場所が離れている」ことに関しては、中熟年でも23%の人に不満を訴える人がいた。

このことは、年齢による高齢者の動作の変化よりも住まいの設備や作業場所の位置の関係の不適合さによるものとみられる。



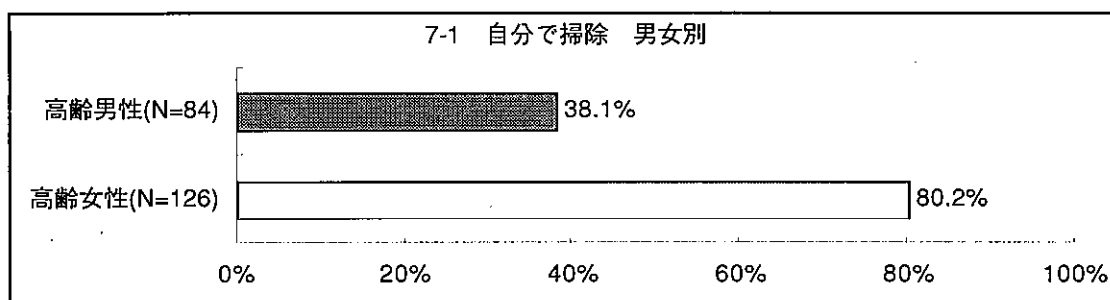
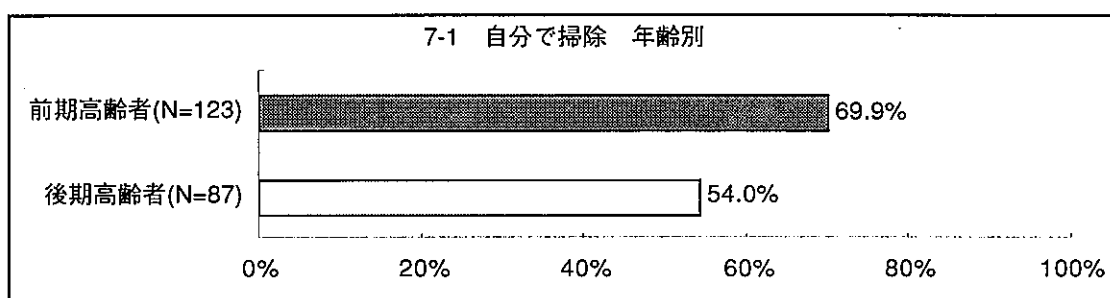
#### 6-3 その他

前期男性	干し場が2階なので不便です
	干す場所が2階のみ
	雨が降って取り込む場所が無い
	洗濯場と干し場がやや離れている (1階と2階)
前期女性	乾燥機の位置が高く手が届かないところあり
	干し場は階段を上らなければならない
	洗濯機の上に乾燥機がついていて、その間が狭いので、取り出しにくい
	洗濯物を干すスペースが狭い
後期男性	狭い
	特に冬季は乾燥時間が長いので、朝早く干すのがつらい
	庭
後期女性	風の強いときは竿をひもで結んで気をつけます
	ヘルパーが週1度来ている
	大きなものは家族がするので、またはクリーニング

## 7. 掃除

### 7.1 誰が家の掃除をするか

家の中の掃除を自分でする高齢者は62%であったが、前期高齢者は69.9%であるのに対し、後期高齢者は54%と減少している。また、男性が38.1%に対し、女性は80.2%と、高齢者でも掃除は女性が担っている傾向がうかがえる。

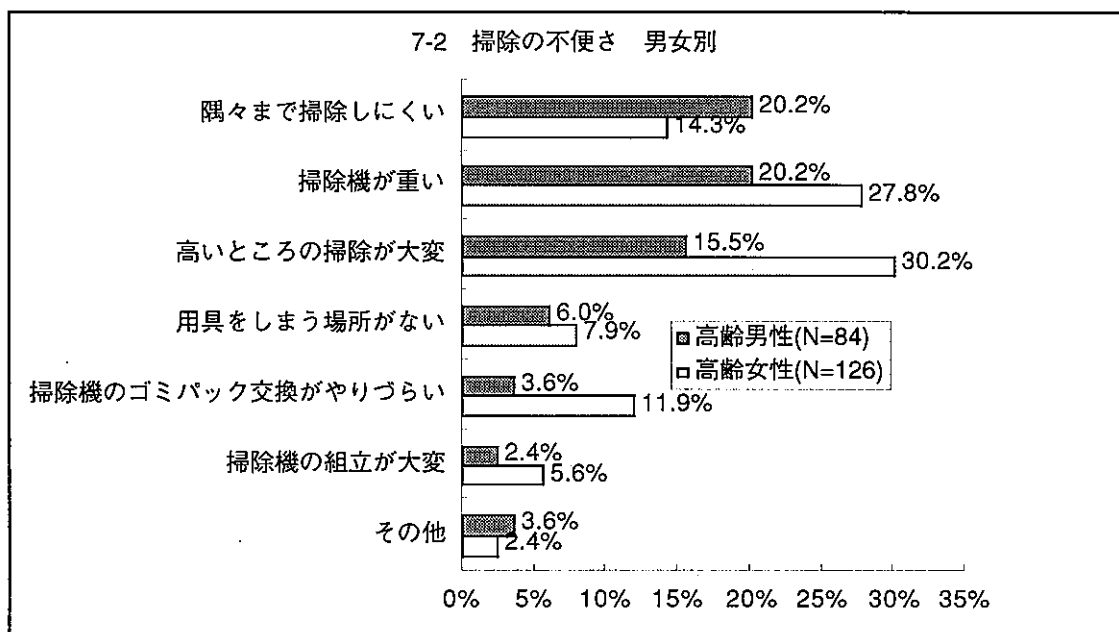
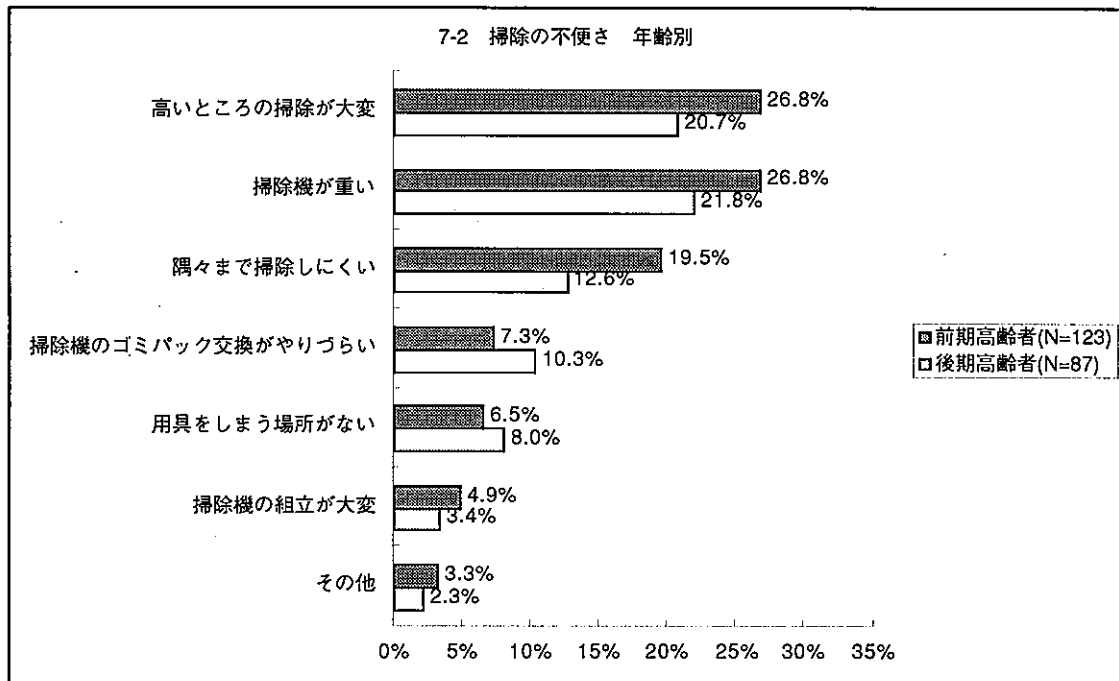


## 7.2 掃除で不便なこと

掃除を行う上での不便さの1位には、「掃除機が重い」と「高いところの掃除が大変」で、次は「隅々まで掃除しにくい」である。

前期高齢者と後期高齢者では、1位、2位、3位ともに後期高齢者より前期高齢者の方が不便さを訴えている。

「高いところの掃除が大変」、「掃除機が重い」については、男女とも不便さを訴えている人が多い。掃除については高齢者にとって様々な面で不便さが多いことがわかる。



### 7.3 掃除用具

掃除用具については、高齢者の81%の人が掃除機を使用しており、ぞうきんは47%、はたきは31%、ほうきは30%である。

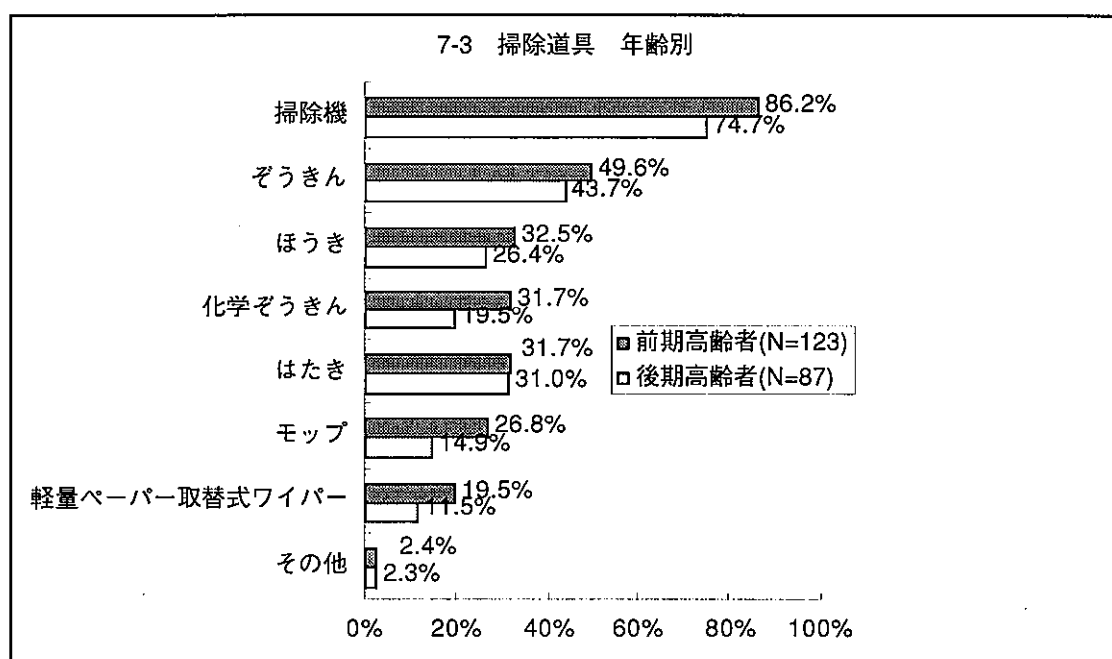
ぞうきん・はたき・ほうきは後期高齢者より前期高齢者の方が多く使っていた。中でも女性が男性よりよく使っていると回答している。

高齢になるにつれて掃除機使用の頻度が落ち、前期高齢者が86.2%に対し、後期高齢者は74.7%となっている。

また、化学ぞうきん・モップ・ペーパー取り替え式ワイパーを使う人は、いずれも後期高齢者が前期高齢者を下回った。

### 7.4 掃除機の使用年数

掃除機の使用年数は5年未満が43%、5年以上が39%で大きな開きはなかった。





## 8. 家電品、電話機の使用

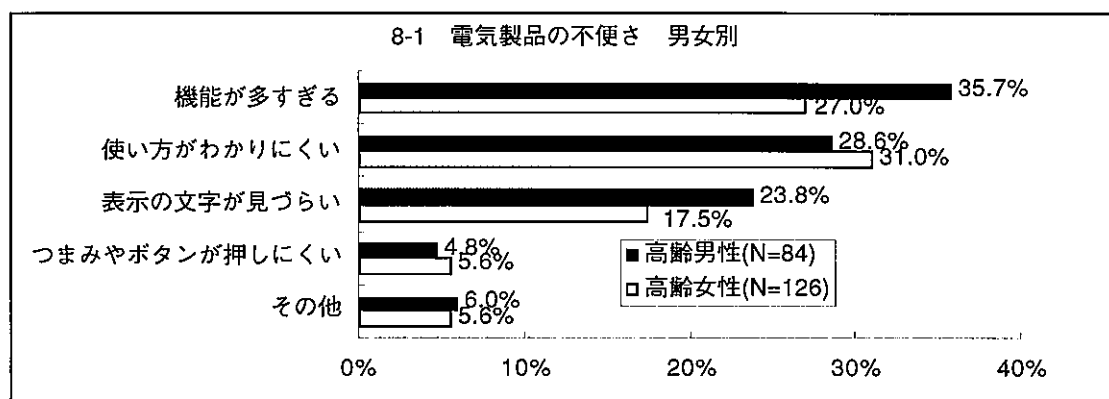
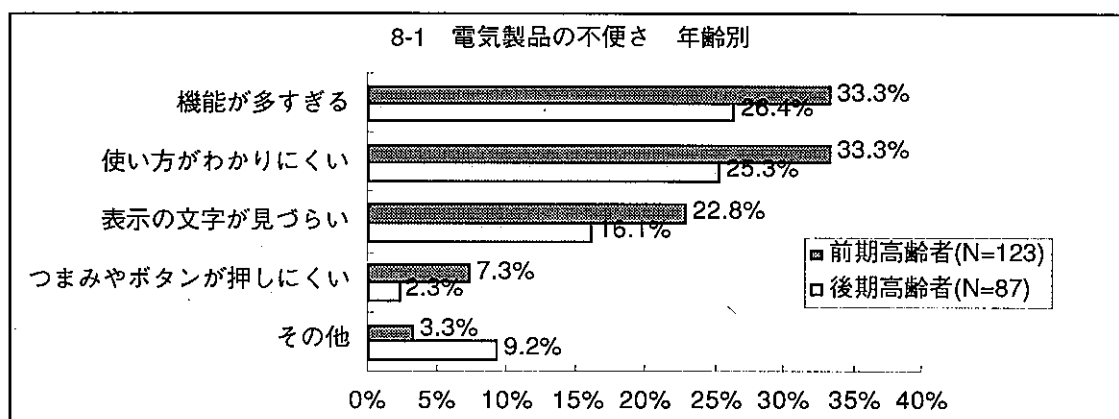
### 8.1 電気製品（ビデオなど）の使用上の不便さ

電気製品（ビデオなど）を使う上で、不便さを感じるという人は高齢者が72%で、若年の52%と大きな差がみられる。

不便さを訴える人たちの中では、高齢者が不都合に思っていることとして、1位「使い方が分かりにくい」「機能が多すぎる」（ともに33%）、3位は「表示の文字が見にくい」（20%）と答えている。

前期高齢者と後期高齢者の関係では、1位・3位ともに後期高齢者より前期高齢者の方が幾分多く不便さを訴えているが、これは、後期高齢者がかならずしも不都合なく使いこなしている値とはいえない。

男女の差は「使い方が分かりにくい」については、男性28.6%に対して女性31.0%と女性の方が多く不便さを訴えている。



### 8-1 その他

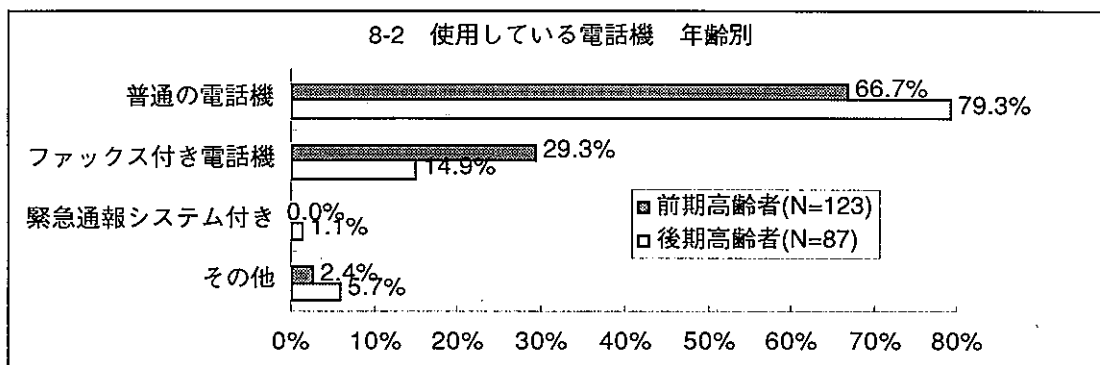
前期男性	説明書が不親切。使用する側にとっての説明にまだなっていない。少し改善されつつあるが使用者はもっと使い方の情報が欲しいのです。”分かり易く”とは説明のレベルを下げることではないのです
前期女性	メーカーによって操作が異なるので煩雑である 覚えてもすぐ忘れて使えない ワープロを購入し、使用方法を見て使いはじめていますが、多忙のため、つい手書きにしまい、なかなかマスターできません
後期男性	ビデオなし 取扱説明書だけでは操作不能の説明書がよくある 目が悪いので見づらい
後期女性	使ったことがない 使っていません 面倒なものは自分では扱わない 時に説明書を見る

### 8.2 使用電話の種類

「普通の電話機」を使用している高齢者は72%と最も多く、「ファックス付き電話機」を使っている高齢者は23%だった。

「普通の電話機」を使っている後期高齢者は79.3%と前期高齢者66.7%より多く、「ファックス付き電話機」は前期高齢者が29.3%と後期高齢者14.9%より多く使っていた。

男女で比べてみると「普通の電話機」はほとんど男女の使用に差はないが、「ファックス付き電話機」はわずかに男性の方が女性より多く使っていた。

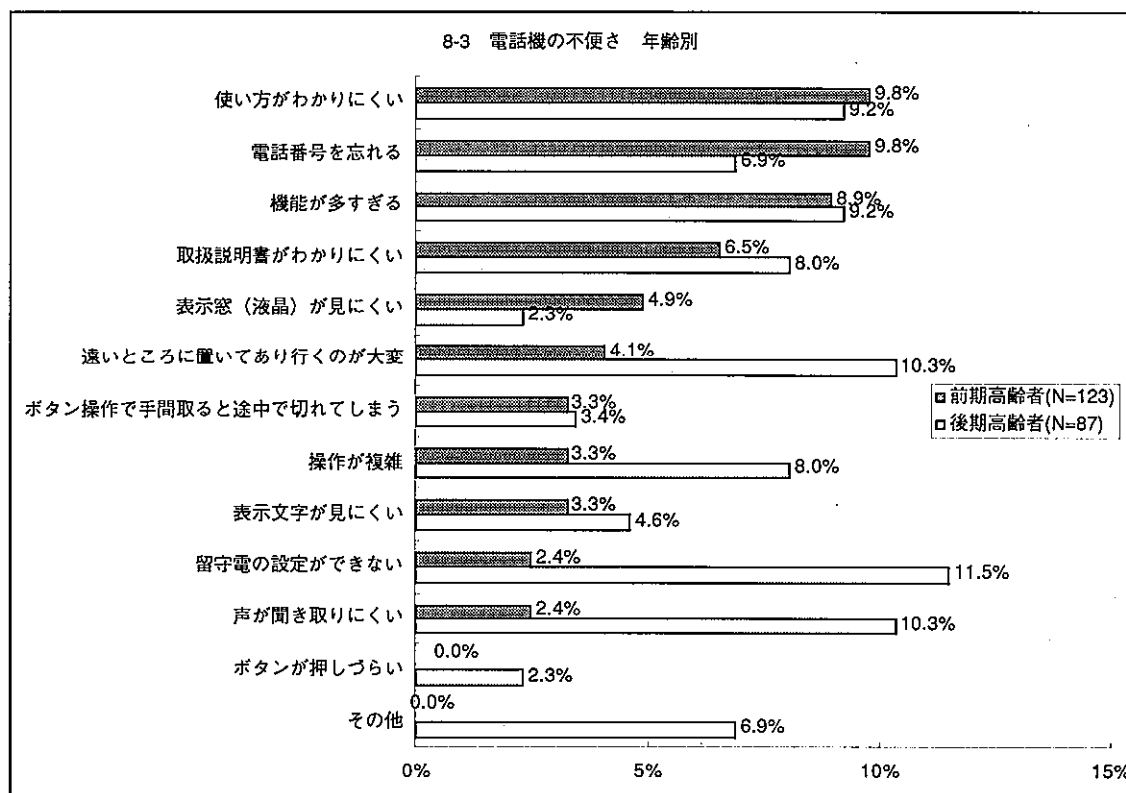


### 8.3 電話の送受信における不便さ

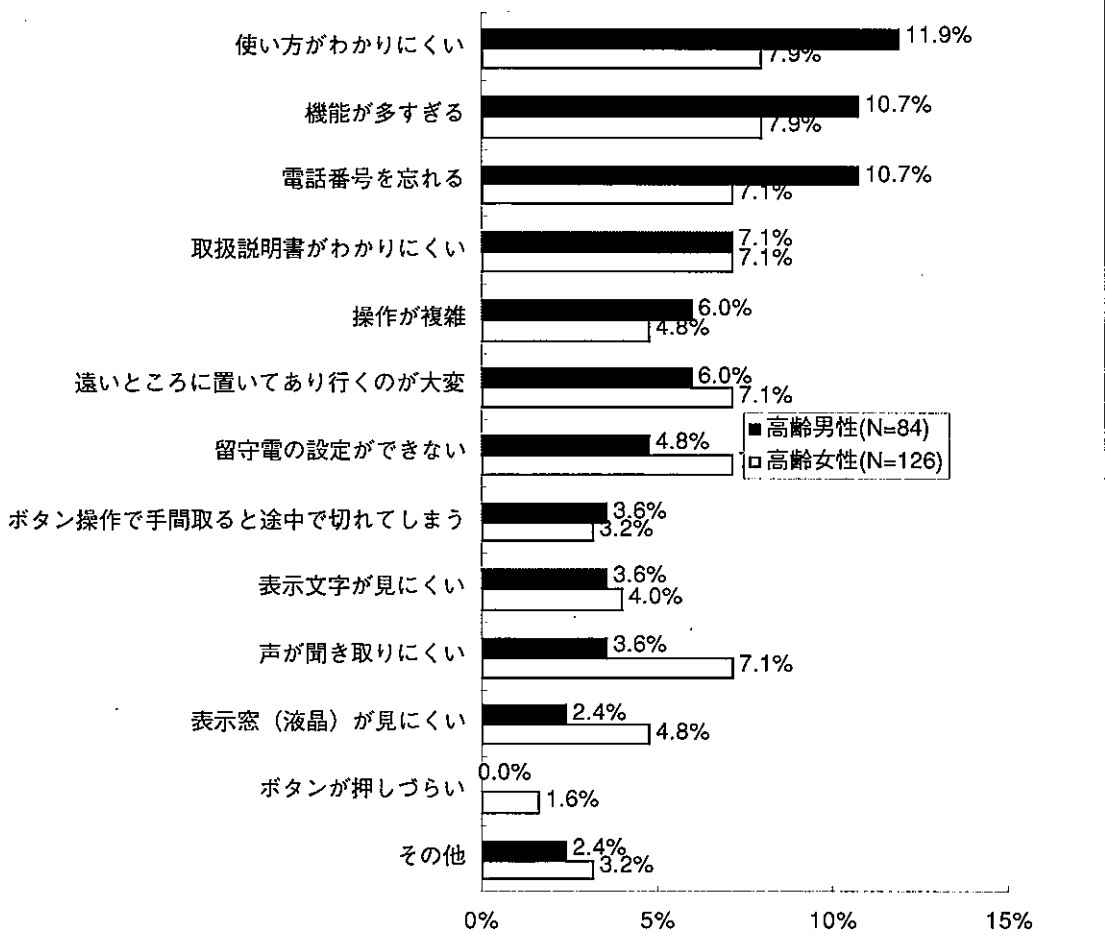
電話の送信・受信に際して、不便に思っていることの1位に「使い方が分かりにくい」ことを10%の高齢者が挙げている。2位は「機能が多すぎる」9%で、3位は「電話番号を忘れる」8.5%、4位は「取扱い説明書が分かりにくい」7.5%、5位は「遠いところにおいてあり行くのが大変」7%であった。

前期高齢者と後期高齢者との比較を見ると、「声が聞き取りにくい」と「遠いところにおいてあり行くのが大変」について、前期高齢者がそれぞれ2.4%、4.1%であるのに対し、後期高齢者はともに10.3%で、加齢により4倍から5倍と不便さが多くなっている。

男女差では、「留守番の設定ができない」、「表示窓（液晶）が見にくい」、「ボタンが押しづらい」、「声が聞き取りにくい」などで男性より女性の方が不便さを多くあげている。



8-3 電話機の不便さ 男女別



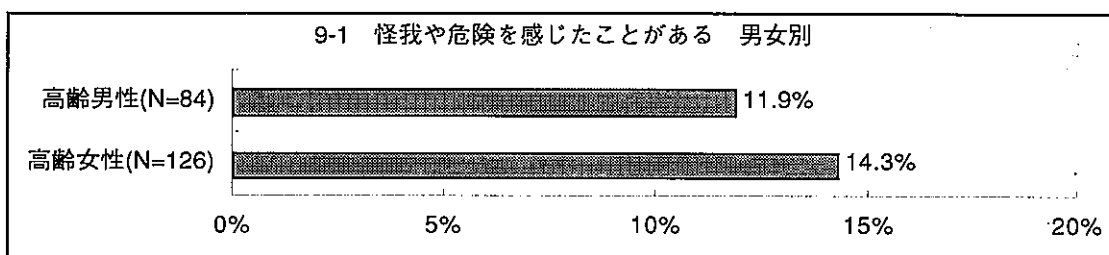
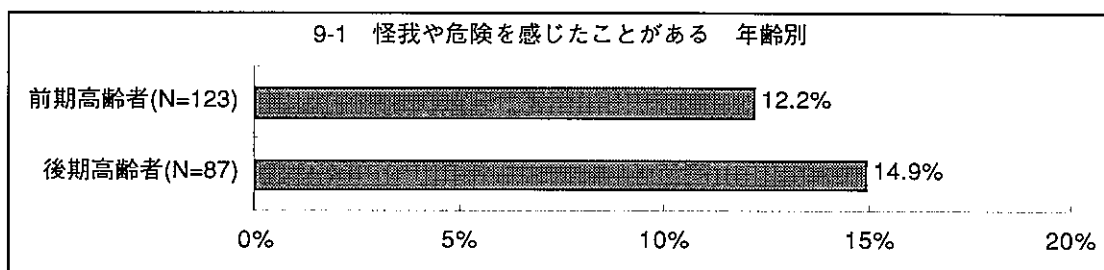
## 9. 屋内での移動

### 9.1 室内のけがや危険

室内でけがをしたり危険を感じた高齢者は13%で、それらの経験がないと答えた人は73%だった。

また、けがや危険の経験のある人の中で、前期高齢者は12.2%に対し後期高齢者の方が14.9%と多かった。

このことを男女で見ると、男性は11.9%に対し女性は14.3%と幾分女性の経験者の方が多かった。



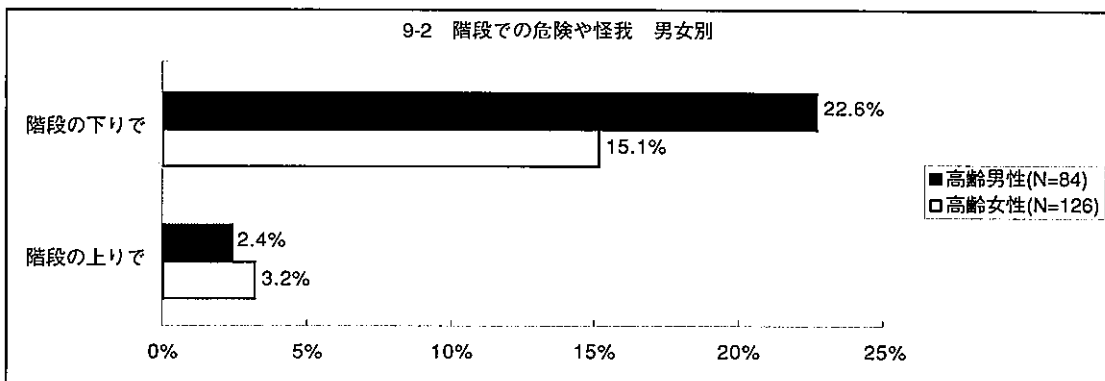
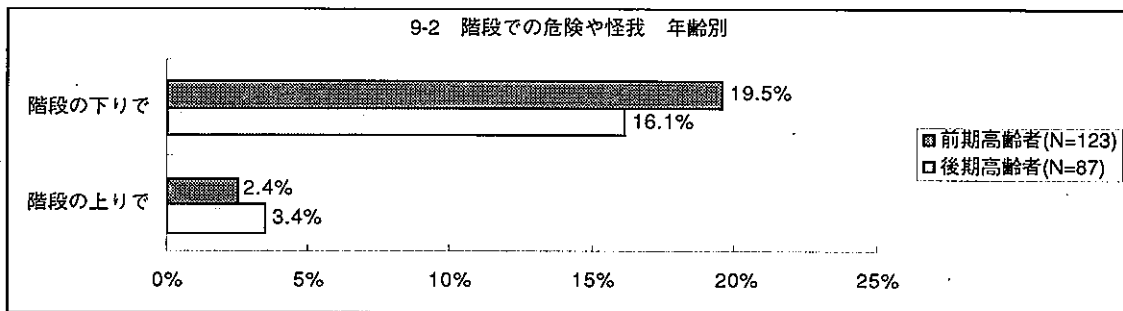
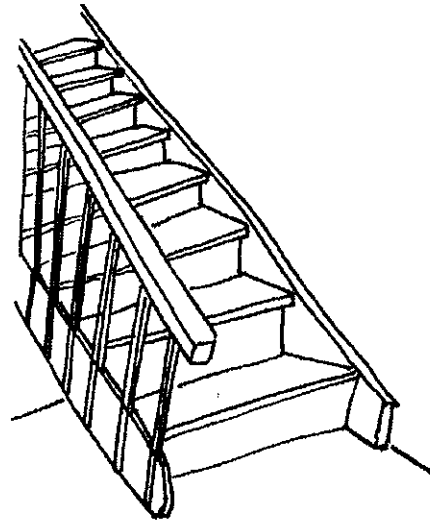
## 9.2 階段のけがや危険

階段の下りでけがや危険を経験した高齢者は18%、階段の上りで経験した人が3%、全く経験したことのない人が64%であった。

このことから、階段では一般的に上がりより下りの方がけがや危険が多いことがわかる。

ただし、前期高齢者と後期高齢者と比べてみると階段の下りでは前期高齢者が、階段の上りでは後期高齢者の方がけがや危険な思いをしたと訴えていることから、後期高齢者にとっては、階段そのものが危険な場所ということにもなる。

男女別でも階段の上りでは女性が、下りでは男性の方がけがや危険の体験者が多い。

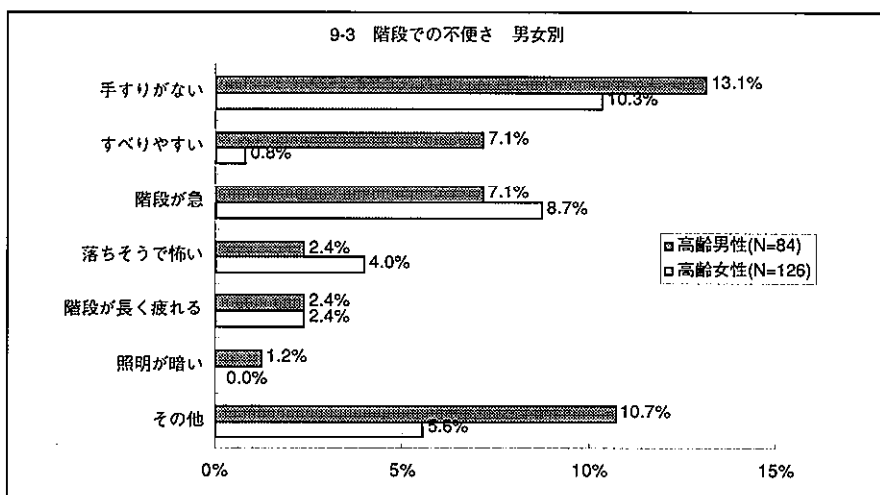
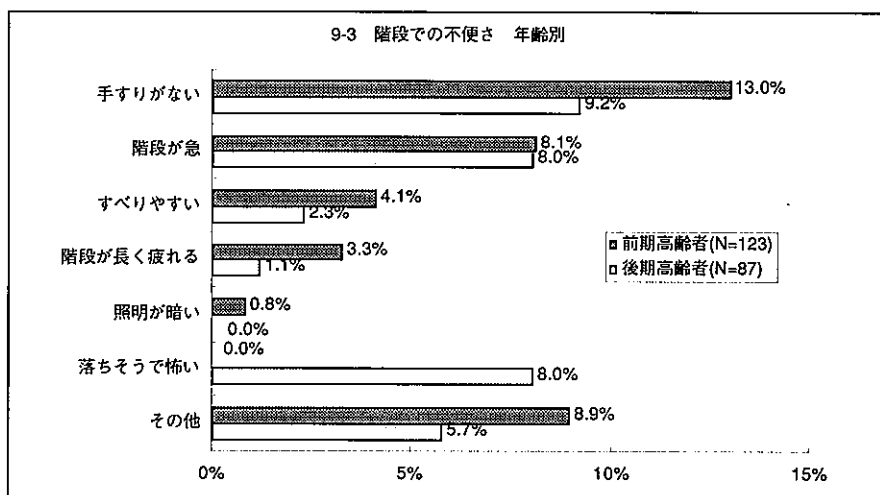


### 9.3 階段の上り下りでの不便さ

階段の上り下りで不都合を感じることは、1位が「手すりがない」ことで11.2%の高齢者があげている。2位は「階段が急」なことで8.1%となっている。

「落ちそうで怖い」については、前期高齢者では該当者がいないのに対し、後期高齢者には8.0%の人が不都合さを訴えている。

また、「階段が急」と「落ちそうで怖い」については、ともに男性より女性の方が恐怖を感じている。



#### 9-3その他

前期・男性	スリッパを履いて滑る メガネの老眼と乱視の境目 踏みづら寸法がやや小さい
前期・女性	曲がり角が三角のため手すりが細い方についているためその部分が危険を感じる 階段がもう少し広いと良い 階段の下り。幅が狭い（半間）
後期・男性	段の区切りが見づらい 荷物を持っておったら手すりのない階段は怖くて利用できない

## 10. 玄関と外出時

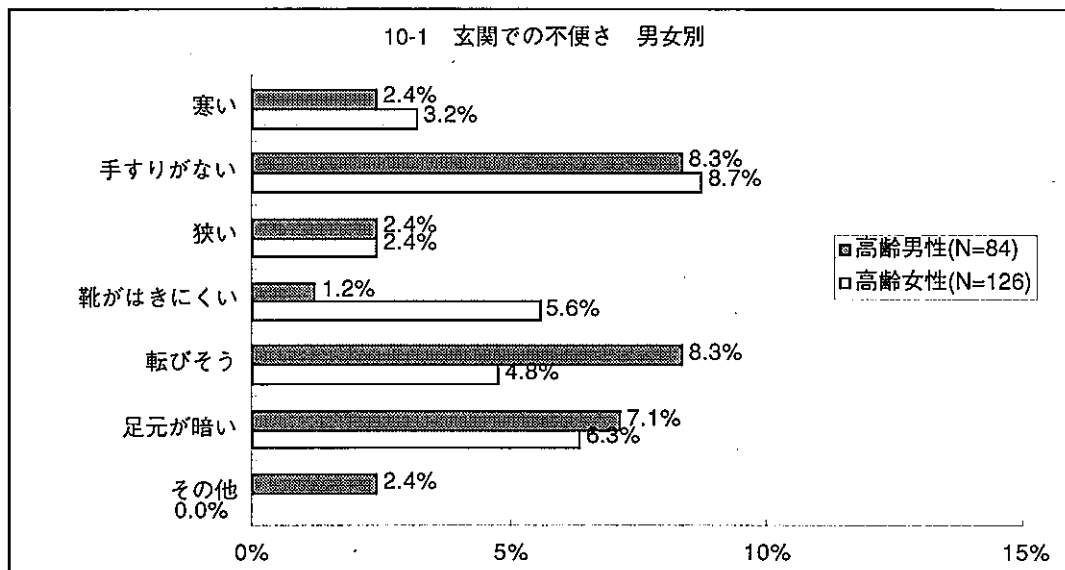
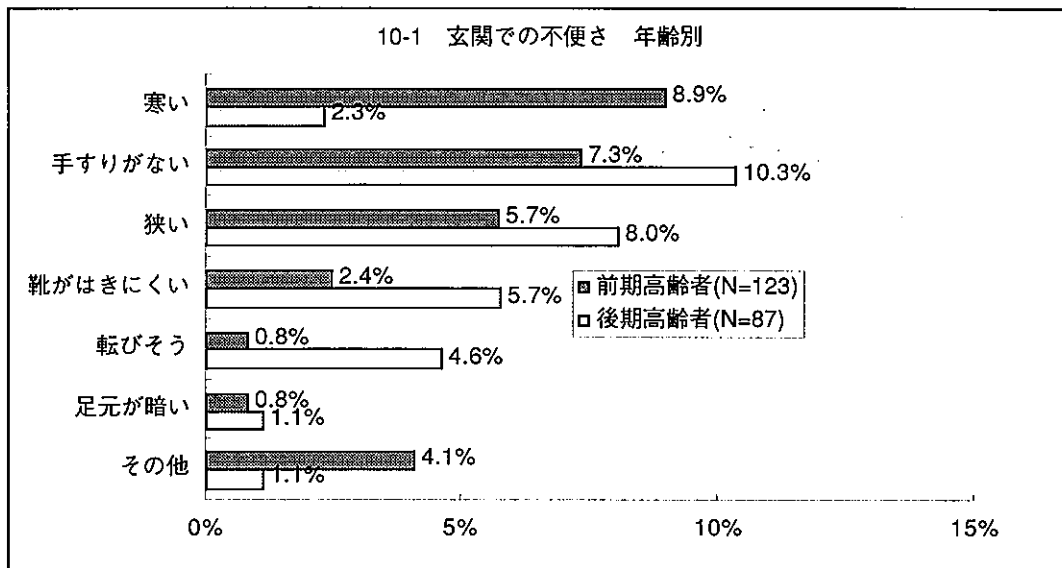
### 10.1 玄関の不便さ

玄関で高齢者が不便に感じることは1位が「手すりがない」ことで8.6%、2位は「狭い」6.7%、3位は「寒い」で6.2%の人が不便さを訴えている。

前期高齢者では「靴がはきにくい」2.4%、「転びそう」0.8%、「手すりがない」7.3%であるのに対し、後期高齢者では5.7%、5.7%、10.3%と不便さは増加している。

男女の差についてみると、「転びそう」「足元が暗い」については女性より男性の方が多い。

尚、「狭い」については、中熟年の人でも23%が不都合を訴えている。

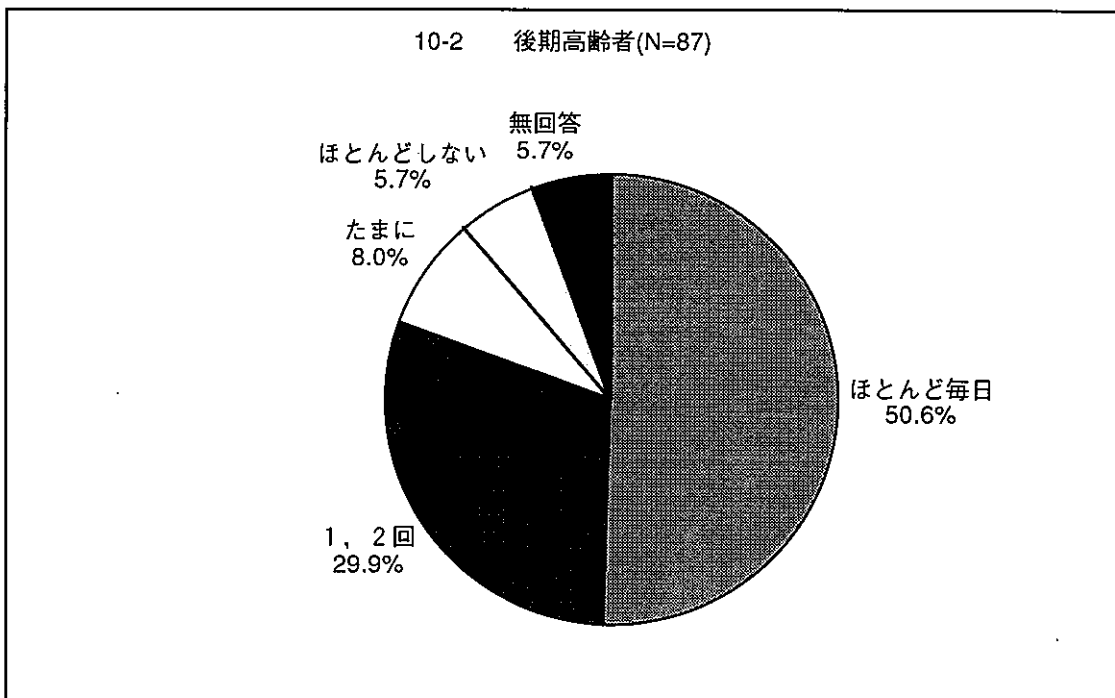
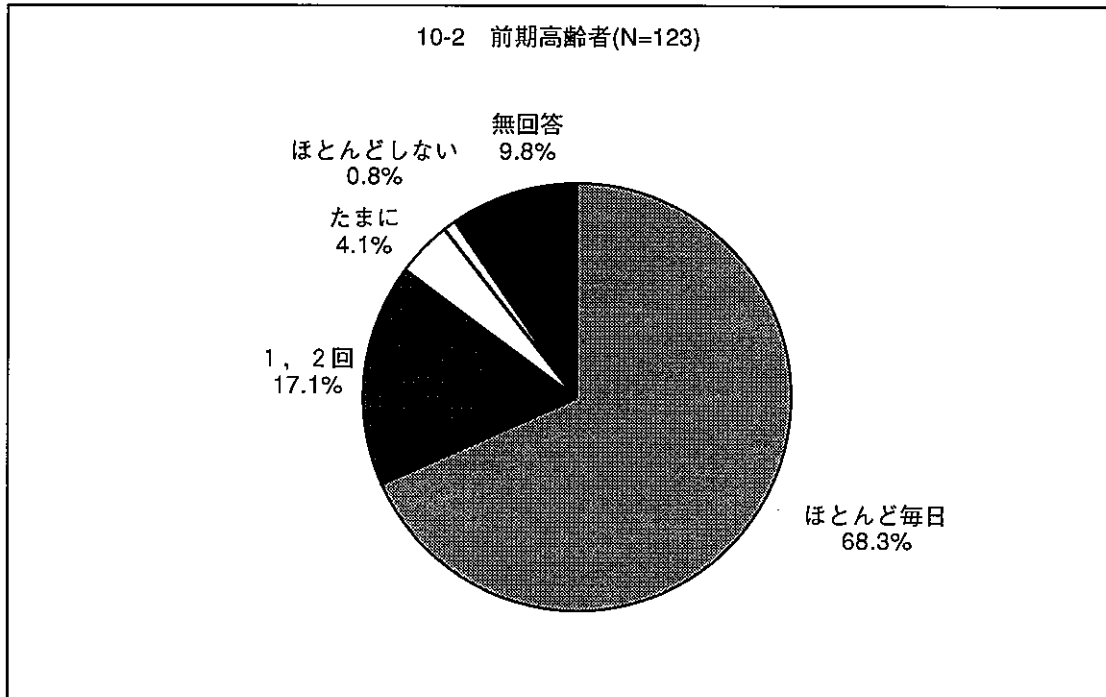




## 10.2 一週間の外出回数

一週間の内に高齢者が外出する回数は「ほとんど毎日」と答えた人が61.5%あり、1～2回と答えた人が22.4%だった。

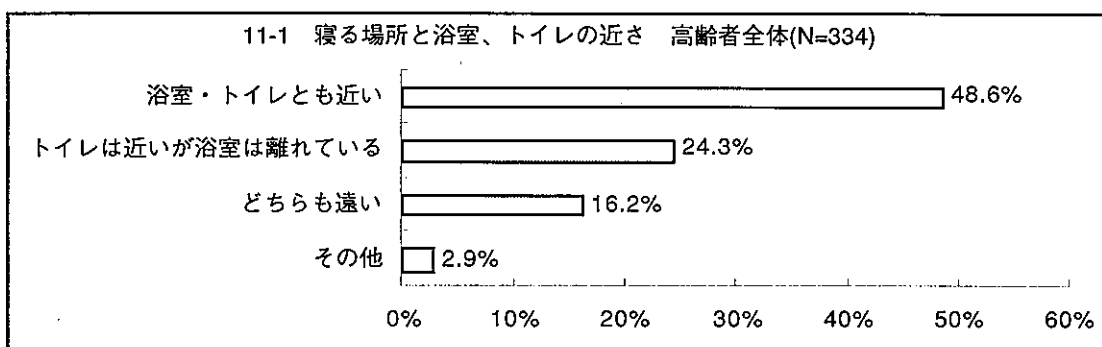
前期高齢者で「ほとんど毎日」と答えた人は68.3%で後期高齢者の50.6%より少し多く、男女別では女性(59%)よりも男性(64%)の方が幾分毎日外出する人が多かった。中熟年では「ほとんど毎日」外出する人は82%と多い。



## 11. 寝室と寝具

### 11.1 寝室の位置

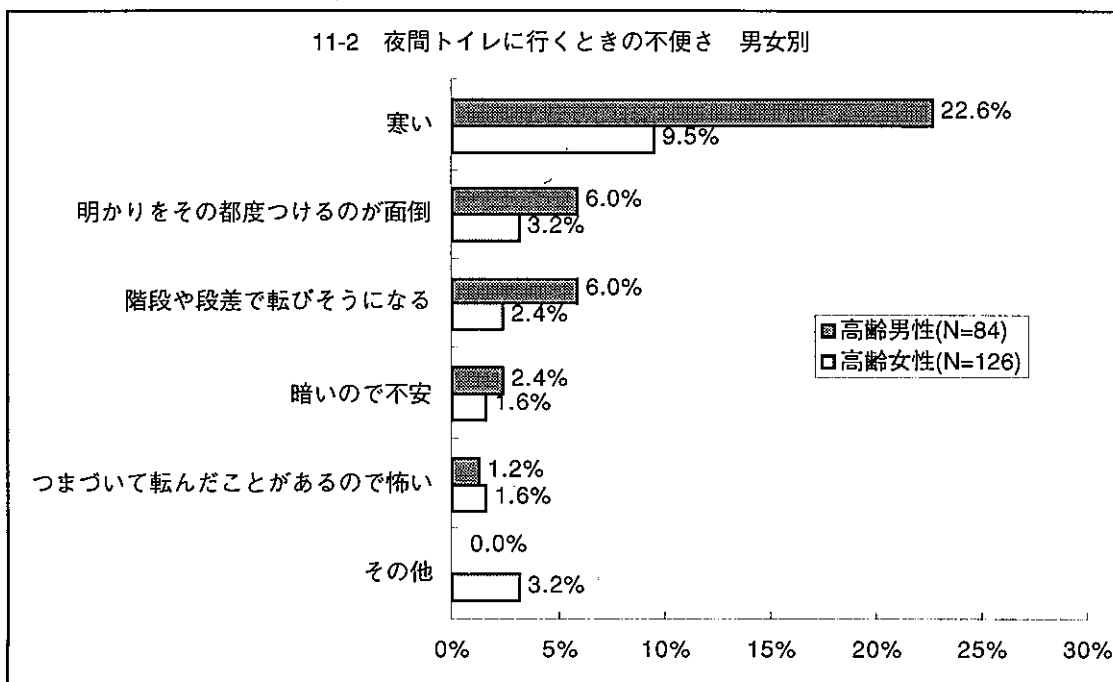
寝室が「浴室やトイレに近い」と答えた高齢者は48.6%、「トイレは近いが浴室は離れている」と答えた人が24.3%、「どちらも遠い」人は16.2%だった。



### 11.2 夜間トイレに行く際の不便さ

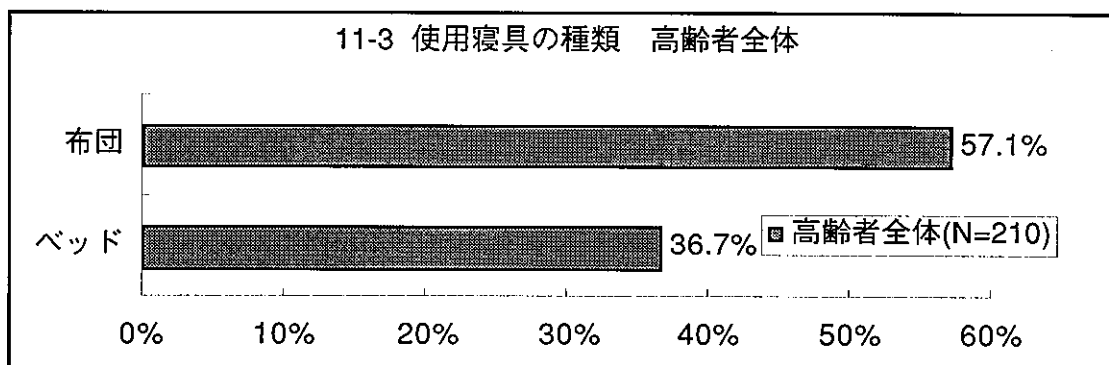
高齢者が夜間トイレに行く際、不便に感じることは、1位が「寒い」で高齢者の14.8%、2位「明かりをその都度つけるのが面倒」4.3%、3位「階段や段差で転びそうになる」3.8%であった。

男女差では、「つまづいて転んだことがあるので怖い」をのぞき、女性より男性の方が不便に感じている傾向がみられる。これは前述の夜間トイレ回数に関係することと推測される。



### 11.3 使用寝具の種類

使っている寝具の種類については、布団使用の高齢者が57.1%に対しベッド使用は36.7%であった。そこで、まだ高齢者には畳の上に布団を敷く生活の方が望まれている傾向がうかがえる。



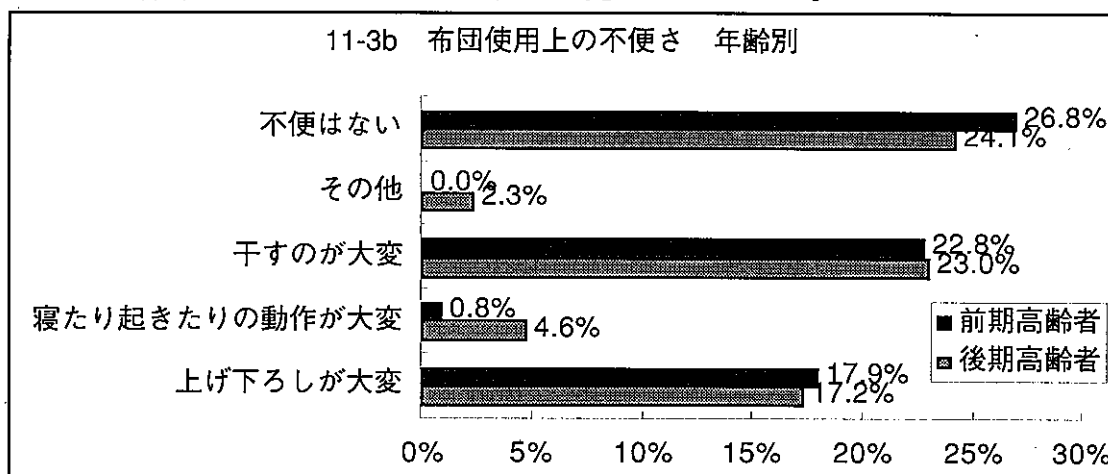
#### 11.3a ベッド使用上の不便さ

高齢者全体の30%はベッドを使用する上で不便を感じていない。年齢別にみても、ほとんど変わらない。

#### 11.3b 布団使用上の不便さ

布団を使っている上で不便に思っていることでは、40%もの高齢者が「干すのが大変」を挙げており、次いで「上げ下ろしが大変」で30.8%が訴えている。

年齢別にみると、「寝たり起きたりの動作が大変」について前期高齢者0.8%に対し、後期高齢者は4.6%が不便と回答している。特に布団の「上げ下ろし」や「干す」ことについては、体が丈夫なうちは良いが徐々につらくなっていく作業であると思われるが、差は見られなかった。



#### 11.4a ベッドの手すり

手すりがついているのは高齢者の15.6%、ついていないのは83.1%であった。

## 12. 高齢者が体験した事故や危険に対する不安（自由回答）

### 12.1 「ひやっ」としたこと、危険を感じたこと

#### ●すべる

##### □屋内

- ・階段を降りるとき足をすべらせあぶなかった。(前期女性)
- ・階段の上の2、3段のところから下まですべり落ちた。幸い、手すりがあったので大事にはならなかったが、手が腫れて完治するのに一週間程かかった。(前期女性)
- ・風呂場のマットが濡れていて滑りそうになった。(前期女性)

##### □屋外

- ・底が平らなサンダルを履いて濡れた場所を歩き、すべって転びそうになった。以後、底の平らな履物は履かないようにしている。(後期女性)

#### ●つまづく

##### □屋内

- \* 家の中の階段や敷居など段差のあるところで、突っ掛かったり、つまずいたり、ひっかかって転びそうになった。
- ・家の中の段差につまずいて、怪我をした。(前期女性)
- ・室内でスリッパを履いて歩くとき、気をつけないとつまづくことがあり危ない。(後期女性)

##### □屋外

- \* 歩道では、一見気づかない段差が多く、つまづく度に「ひやっ」とする。
- ・タイル張りの道路で、靴の先がタイルにひっかかって転んだ。(前期女性)
- ・駅の階段で降りるとき、つま先がひっかかることがある。必ず手すりを持って降りるようにしている。(前期女性)
- ・現在83歳、玄関や庭などでサンダルを突っ掛けて歩くとき、足が余り上がっていないため、2、3cmの段差につまずいて「ひやっ」とすることがある。(後期男性)
- ・椎間板ヘルニアのため腰から下がしびれて痛い。そのため、駅の階段の昇り降りや人混みの中を歩くとき、常に危険を感じている。(前期女性)

(\*は複数回答)

## ●踏み外す

### □屋内

- ・踏み台を使っているとき、足を踏み外して「ひやっ」としたことがある。(後期女性)
- ・大掃除でミシンの台の上に乗ってカーテンレールのほこりを取り、下に降りようとして左足を踏み外し、腰と腹を打った。(後期女性)
- ・玄関の上がり口のタイルの段差で、脇見をしながら上がろうとして、足を踏み外し転倒した。幸い怪我はなかった。(後期男性)



「段差 30cm 補助具が必要」

### □屋外

- ・車で急いでいて階段を踏み外し転んだことがある。(前期男性)
- ・屋外で、階段を下りるとき踏み外しそうな気がしてつい足並みが乱れ、本当に踏み外しかけて「ひやっ」としたことがある。
- \*屋外で、階段を踏み外し転びかけた。

## ●転ぶ

### □屋内

- ・年のせいか室内でも転びやすい。(前期女性)

### □屋外

- ・地下鉄の階段が急なので、つい手すりから手を放してしまい、転びそうになる。(前期女性)
- ・バスで吊輪を持たないうちに急発進されてしまい、転びそうになった。(前期男性)
- ・屋外では、どうしても足元がふらつき転んでしまうことがある。

## ●やけどする

- ・電気ポットの湯切りが悪く、後から熱いしずくがたれて、火傷しそうになり「ひやっ」とした。
- ・調理中に火傷しそうになった。(後期女性)
- ・ガスストーブに背を向けて、夢中で書き物をしていて、気がついたら

(\*は複数回答)

背中が少し焦げていた。若いときには考えられないことだったと、老いのはじまりを感じた。(前期女性)

●びっくりする

- ・歩道を歩いているとき、ベルも鳴らさずに背後から、追い越していく自転車に「ひやっ」とすることがある。特に若い人に多いように思うが、昔のように追い越すときは、ベルを鳴らしてほしい。(前期女性)
- ・信号のない横断歩道で、スピードを出した乱暴な運転の自動車に「ひやっ」とさせられることがある。(前期女性)
- ・交差点の信号が青になったので、渡ろうとしたら横から急に曲がってきた自動車に「ひやっ」とさせられた。(後期女性)
- ・歩道と車道をラインで区別しているところで、マナーのない暴走車に「ひやっ」とさせられることがしばしばある。(前期女性)

●うっかりする

- \* 食事の支度の後、時々ガスを消し忘れていたり、お鍋のかけっぱなしをしたりする。
- \* ガス台にお鍋類が乗っていなければガスは自動的に止まるようになっているが、魚焼き器の方は自動ではガスが止まらないので、うっかり消し忘れることもありいつも不安に思っている。
- ・ ガスで煮炊きをしていて、お鍋を黒こげにしてしまったことがある。
- ・ 弱火にしていたガスコンロの火が、知らない内に消えていて「ひやっ」とした。
- ・ 三つ又のコンセントやプラグなどが、熱を持っていて不安を感じた。(後期男性)
- ・ 手に持った包丁をうっかり足元に落としたことがある。もし足の上だったら怪我をしていたと思う。幸いまださっとよけられたからよかったが。(前期女性)
- ・ 最近、横断歩道でうっかりしていると渡り切らないうちに信号が変わる。青信号の時間が短すぎるように思うが、自分の歩き方が遅くなっているのだろうか。(後期男性)
- ・ 脳障害になったため足元がふらつきやすく、特に道路では危険を感じる。

(\*は複数回答)

## 12.2 実際に怪我ややけどをしたこと

### ●すべっでの怪我

#### □屋内

- ・電話が鳴ったので、慌てて二階の書斎から階段を降りようとして、足を滑らせ10段程落ちた。結局背中を打ち、整形外科で1ヶ月間リハビリをした。原因は靴下が滑りやすい材質だったから。(後期男性)

#### □屋外

- ・昨年1月雪の上で滑り、肩を痛めて約3ヶ月通院、今は完治した。(前期女性)
- ・3年前、自宅の前でオートバイに跳ねられ顔面打撲、救急車で病院に運ばれ脳外科にかかった。現在は全治している。(前期女性)

### ●つまずいての怪我

#### □屋内

- \*台所と居間の間の段差で、時折つまずき足をぶつけて軽い怪我をする。
- ・8年前、家の中の段差につまずき、転んで歯を5本折った。この怖さは忘れない。

#### □屋外

- ・歩道の凸凹でつまずき、うつぶせに倒れて足と手に擦り傷を負った。(前期女性)
- \*横断歩道と道路の段差でつまずき擦り傷を負った。
- ・小石につまずき足首を骨折した。(前期女性)
- ・駅の階段を降りるとき、つまずいて右足関節を捻挫した。(前期男性)

### ●踏み外しての怪我

- ・階段から落ちてこぶができたことがある。(後期女性)
- ・階段の下りで落下し怪我をした。(前期女性)
- ・階段を踏み外して、肩を骨折した。(前期女性)

### ●転んでの怪我

- ・地下鉄の階段は急なので、手すりから手を放した途端に、上から転げ落ちて怪我をした。(前期女性)
- ・駅の階段から落ちて怪我をしたことがある。原因は急ぎすぎたから。(後期女性)
- \*道路で転んで治りにくいあざができたことがある。
- ・雪の日に駅の濡れた階段で転んで医者にかかるほどの怪我をした。(前期

(\*は複数回答)

女性)

- ・玄関先で転び、額から血が出た。(前期女性)

#### ●火傷による怪我

- ・最近、調理中にやけどをするようになった。しかも、治りが悪い。(後期女性)
- ・トースターを使用中に本体に触り、軽いやけどをした。
- ・電気ポットからお湯を出しているとき、早めに止める操作をしないので、溢れた熱湯が指にかかり、何度かやけどをしたことがある。(前期女性)
- ・ポットが倒れてやけどをした。(後期女性)
- ・ポットのお湯を足にこぼしてしまい、火傷で2週間入院した。(前期女性)
- ・ガスコンロの火がエプロンの袖口に移り、手首のゴム部分に軽いやけどをした。(前期女性)

#### ●びっくりすることに遭ったの怪我

- ・前から来た自転車を避けようとして、身動きが鈍くなっているので怪我をした。(後期男性)

#### ●うっかりしての怪我

- ・自転車で上り坂にうっかりブレーキを握ってしまい、転倒して怪我をした。近頃、頭と行動とが一致しないことがある。
- ・浴槽の縁でうっかり手を滑らせ、よろけて蛇口に目の下をぶつけて腫れ上がった。1ヶ月過ぎても腫れと痛みが消えない。転ぶのは足だけではないことを体験した。(前期女性)
- ・犬の散歩させていて、うっかり犬に引きずられてしまい足を骨折した。
- ・電気を消してから、暗がり椅子の角に足をぶつけ、足の小指を骨折した。(前期女性)

### 12.3 最近具合が良いと感じたものや設備

#### ●電化製品

- ・テレビのリモコンが便利。(前期男性)
- ・全自動洗濯機がとても具合が良い。
- ・食器洗浄器が重宝。
- ・24時間風呂はいつでも入れて快適。(後期女性)
- ・パソコンの機能の向上に目を見張っている。(前期男性)



- ・電磁調理器を使っている。(後期女性)
- ・簡単に持ち運べる小型暖房機が便利。(前期男性)

#### ●屋内設備

- \*階段及び浴室の手すりが便利。
- \*床の段差を無くした。
- ・洋式トイレの温水式洗浄乾燥便座とトイレ用暖房器具が膝の痛みによい。(複数)
- ・トイレを広くとったが好都合。(前期男性)
- ・足下照明灯。浴室乾燥機(雨天時)
- ・食器洗浄機は重宝。(前期女性)
- \*床暖房はとても良いが費用が高いのが難点。

#### ●その他

- ・頭に付ける拡大鏡が便利。(前期男性)
- ・トイレの便座にのせるだけで滑らないマットは、洗濯もできて便利。
- ・クイックルワイパーは軽くてフロアの掃除が楽。(前期女性)
- ・こたつの脚を高くして椅子式にした。膝の負担が減り動作が楽になった。(前期女性)
- ・回転椅子が具合がよい。(後期女性)

#### ●屋外の改良されている点やさらに望む点

- ・駅の上りエスカレーターは大変助かる。下りもあればなお助かる。(後期男性)
- ・駅のエスカレーターが増えたことはありがたい。(前期男性)
- ・最近の道路はスロープが多くなり、段差が減った。(前期女性)
- ・歩道はどこもアスファルトコンクリートのような材質で弾力性がなく、疲れを感じるが、煉瓦仕上げ風の歩道なら水はけもよく土感覚で疲れにくいのではないか。(前期女性)
- ・駅の案内は、もう少し高齢者にも配慮して、細やかにして欲しい。(前期女性)
- ・急な病気で自分で電話連絡できない場合の緊急連絡方法を。(前期女性)
- ・最近足に快適な靴が多く売られるようになりうれしい。
- ・マッサージ用電気器具や低周波治療器はすぐ壊れやすい。もっと丈夫に設計してほしい。(前期男性)
- ・最近、杖をついて歩いているが、とても安全だと感じている。年寄りくさくてちょっと抵抗はあるが。(後期女性)
- ・バス停においてある椅子はとてもうれしい。

(\*は複数回答)

12.4 高齢者が事故にあったり危険を感じひやっとした経験 - 家庭内  
(出現件数の傾向)

(家庭内)

出現件数

対象			場所			階段			浴室・洗濯			台所・調理			その他			合計		
			内容	事故にあった	ひやっとした	小計	事故にあった	ひやっとした	小計	事故にあった	ひやっとした	小計	事故にあった	ひやっとした	小計	事故にあった	ひやっとした	小計		
高齢前期	男	49	0	3	3	0	1	1	1	1	2	1	1	2	2	6	8			
	女	74	2	5	7	1	1	2	5	7	12	7	7	14	15	20	35			
高齢後期	男	35	1	1	2	0	0	0	0	0	0	1	4	5	2	5	7			
	女	52	2	1	3	1	1	2	2	3	5	4	16	20	9	21	30			
計		210	5	10	15	2	3	5	8	11	19	13	28	41	28	52	80			

● 家庭内の事故および事故が起こる危険を感じひやっとしたこと

家庭生活での事故および事故が起こる原因を感じてひやっとした事のある高齢者は多く、両方合わせると高齢者210名中、家の中で80件、外出時は42件で合わせると122件で、日常生活での事故の起こる危険はかなり高いことがわかった。

実際に家庭内で事故にあった人は、前期高齢者123名中17件で13.8%、後期高齢者は87名のうち11件で約12.6%で、あまり差はみられない。

しかし高齢者の男女別で見ると、高齢男性では84名中4件(4.8%)に対して、高齢女性の方は126名中24件で19%と多い。

家の中で事故が多い場所は、1位台所、2位は階段であったが、玄関やその他で思いがけない事故にあっている。

● ひやっとした経験の方は

高齢男性は12件で14.3%なのに対し、高齢女性は41件で32.5%という出現数で、家庭の中でよく動いているせいか女性の方が事故もひやっとした経験も多かった。

12.5 屋外で高齢者が事故にあったり危険を感じひやとした経験  
(出現件数の傾向)

(屋外) 出現件数

対象		内容	出現件数		合計
			事故 にあっ た	ひ や っ と し た	
高 齢 前 期	男	49	2	7	9
	女	74	10	11	21
高 齢 後 期	男	35	3	6	9
	女	52	0	3	3
計		210	15	27	42

●屋外では

事故の例は、高齢前期では123名中12件と約1割であったが、高齢後期は87名中3名と少ない。外出の機会が減るためもあるか。男女別では、女性の方が126名中10名で8%に対し、男性は84名中5名で5.9%であった。

ひやとした経験のある人は、210名中27件であったが、内訳は高齢男性は84名中13件で15.4%に対し高齢女性は126名中14件で11.1%で少なかった。

年齢別では、前期高齢者は123名中18件(14.6%)で後期高齢者は87名中9件(10.3%)より多かった。

## 第3章 グループインタビューの結果

---

(インタビューでの話題)



### 1. 生活関連動作

#### 1.1 調理に関すること

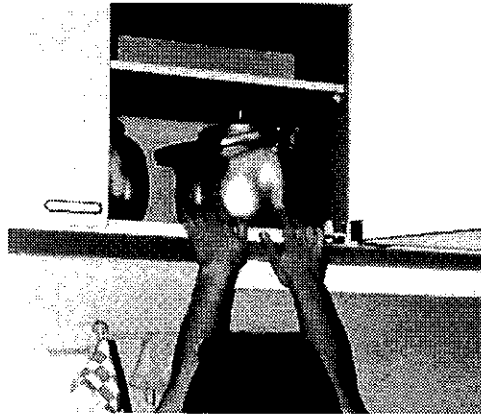
##### ガスコンロ

- ・コンロを買うときは、カタログで予め確かめて店へ行き、安全装置のついたものを試してみようようにしている。チェックリストを作り点検しながら、安心できる生活に心がけている。(70代男性)
- ・ガスは炎が危ないというが、ペースメーカーを付けているわたしは電気も危ないのでハロゲンにしている。(独居・80代女性)
- ・小さめの鍋をガスコンロの火にかけていて、把っ手の部分に炎が当たって熱くなりヤケドをしたことがある。特に、片手鍋で、よくあるプラスチックの黒い把っ手のついているのが危ない。コーヒーポットの把っ手も、熱くなりやすいので気を付けている。近頃は食事の用意も小さいお鍋ですますことが多いから時々失敗している。(夫婦・60代女性)
- ・コンロの炎の大きさを二段階に切り替えられるとよいと思う。(独居・60代女性)
- ・今使っているガスコンロはかなり古いので、一度だけ完全に消したつもりが、実際には消えてなかったらしく、外出から戻ったら鍋が焦げていた。(夫婦・妻入院中・70代男性)

##### 調理台の上の戸棚

- ・高い所にあるものは置きっぱなし。台に乗ってもふらふらして取れない。(独居・80代女性)

- ・高いところのものを取るとき、踏み台は危ないね。やっぱり脚立がいい。あれは便利だ。(夫婦・80代男性)
- ・高いところにある戸棚には物を置かない、使わない。



### 台所の電化製品

- ・炊飯器は一日一回炊いたら使わない。あとは電子レンジで温める。(80代女性)
- ・娘が新しい炊飯器を買ってくれた。けれど、炊けるのに45分もかかるので、何となく電気が無駄なような気がして使っていない。使わないから新しい器具がちっとも覚えられない。

### その他

- ・ひとりで何でもやっている。何でも勉強だから。(70代男性)
- ・惣菜の出来合いは買わない。(複数発言)
- ・豆類が好きなので、圧力釜を便利に使っている。
- ・ジャムのビンなどを開けるときは、フタに熱湯をかけて開ける。

## 1.2 家屋の整理・清掃

### 掃除機

- ・重いから一番小さくて軽いものになっている。(70代女性)
- ・掃除機は腰が疲れるのでほうきに使っている。それに、掃除機は重くて音がうるさいから。(60代女性)
- ・掃除機でなくころころ転がす粘着シートのごみ取りを使っている。(70代女性)
- ・掃除機より軽いからほうきを使っている。(独居・70代女性)
- ・ハンディータイプの掃除機を使っているが、腰に負担がかからないのでいい。(独居・80代女性)

・掃除機の吸い込み口が床に吸い付いて離れないことがあり大変。(独居・80代女性)

#### その他

・日頃、手芸をよくするので糸くずがでる。そこで掃除することの大変さより、回転ブラシに巻き付いた糸くずの掃除の方が大変。(独居・80代女性)

・掃除で一番大事なことは窓を開けること。閉めたままだと部屋中がほこりだらけになるから。床は毎朝全部雑巾がけをしている。(70代・男性)

・洗濯物を取り込むとき転んで人形ケースにぶつかり、しばらく動けなかった。(独居・70代女性)

・ほうきを使っても、家のつくりの具合で掃き出しができないから困る。(80代男性)

### 1.3 連絡を取る

#### 電話

・お風呂、カラオケ、ダンスなど出かけることが多く、いつも留守番電話にしている。(70代男性)

・電話に「短縮ダイヤル」という機能があることを年寄りには知らない人もいるようだが、私は便利に使っている。(独居・60代女性)

・孫に新しい電話機(ボタンが大きいもの)をもらったけど、説明書と実際の使い方が一致しないし、説明書も虫眼鏡がないと見えないので大変。(独居・80代女性)

・留守番電話を使っている。ボタンを押すだけだから。ファックスもついている電話だが、操作がわからないから使っていない。(70代・男性)

・電話線を長くしてもらって、電話機が寝室に届くようにしてもらった。何かあったり、気分が悪くなったときのために。(独居・70代女性)

・電話機はいろいろ機能が付きすぎてわかりにくい。(独居・70代女性)

#### その他

・(転んで動けなかったが)息子夫婦のところへは気兼ねで行けなかった。(独居・80代女性)

・お風呂に入っているとき、誰かが来ても出られないのが一番困る。(独居・70代女性)

・急に具合が悪くなったときのために緊急通報連絡に申請をしておくと思う。以前私は緊急通報連絡員をしていた。(独居・60代女性)

・年をとるとどうしても煩わしくなるが、自治会の集まりや地域の清掃

の日には、顔だけでも出してと仲間の人たちに呼びかけている。そうすれば、お互いの様子が分かるから。(独居・70代女性)

#### 1.4 室内の温度・照明

##### ストーブ

- ・(洗面所の暖房は)電熱線では危ないので、温風の電気ストーブにしている。(独居・70代女性)
- ・(室内では)火は全然使わない。(複数発言)

##### エアコン

- ・老夫婦だけの〇〇家の緊急通報連絡員をしていたとき、電気が切れて真っ暗だという知らせに行ってみると、ブレーカーが落ちていて復旧の仕方也不知道という。ようやくブレーカーの位置を探して復旧させてから話を聞くと、その日に××電器店に頼んでエアコンを設置したとのこと。ところが、アンペアの変更はせずにもとの10アンペアのままだった。電器屋さんもただ売るだけではなく、年寄りのことも考えたサービスを行って欲しい。(独居・60代女性)
- ・最近は大電化製品などを買うとき、どうしてもディスカウントショップなどにいってしまうので、近所の電器屋さんとの付き合いがなくなって、ちょっとしたことの相談ができなくなり困ることがあるね。



##### 照明器具

- ・洗面所の照明が暗い。明るくすればよいのだが…。(家族同居・70代女性)
- ・夜中は照明を消して寝る。明るいと眠れないから。トイレも使うときだけつける。ただ困ることに、家内は明るい方がいいという。(夫婦・70代男性)

- ・夜中急に明るくするとクラクラするから気をつけないと危ない。まあ自分の家だから手探りでもわかるからいいけれど。(家族同居・70代男性)
- ・電球ぐらいなら自分で交換できる。他のことはできないけれど。たこ足配線程度の常識は心得ているつもり。(複数発言)

## 1.5 休息・だんらん・余暇

### テレビ・ラジオ

- ・テレビの中で電話が鳴ると、家の電話を思わず取ってしまう。紛らわしい。(家族同居・70代女性)
- ・テレビの音と生活の音の聞き分けがしづらい。言いたくないがちょっと難聴になっているのかも。(80代女性)
- ・時間外の放送がみられるから、BSやCSも見ている。(80代男性)
- ・テレビなどの若い人の早口の話は聞きとりにくい。(70代女性)
- ・ビデオやカセットテープが引っかけたら、まず電源を切る。電気は怖いから。それから何とか修理に努める。だめなときはなじみの電器屋に頼む。(80代女性)
- ・ビデオなどの操作は全然ダメ。主人はするけれど・・・。(60代女性)
- ・説明書は全然読まない。(60代女性)

### その他

- ・電気製品などの修理を頼みたくても、近所の電器屋はつぶれている。(80代男性)
- ・余暇にビリヤードをやっている。(家族同居・80代男性)
- ・花ばさみを足に落とした。(独居・70代女性)
- ・若い人と一緒に過ごすことが多いが、語尾が上がる話し方は聞きづらい。(60代女性)
- ・横文字は分かりにくい。意味が理解できないことがある。(複数発言)
- ・調理台の高さが、若い人に合わせてあるので、高くて使いづらい。(家族同居・70代女性)
- ・料理は何でも自分でやっている。(独居・70代男性)

## 2. 身辺関連動作

### 2.1 お手洗い・入浴

#### トイレ内の設備等

- ・トイレの温風乾燥は、暖かく快適。(独居・80代女性)



- ・トイレにコンセントがないので暖房がおけない。(70代女性)
- ・年寄りにはトイレが寒くて倒れることがあるから、トイレの暖房はあった方が良くと思う。(70代女性)
- ・洗面台の流しが低い。中腰になるのがいやなので、顔を洗うときはお風呂場でしゃがんで洗っている。(独居・70代男性)
- ・トイレから出ようとしてふらつき、トイレのドアノブにつかまった途端ドアが動いて転倒したことがある。(70代女性)
- ・わが家はすでに亡くなった母が高齢になったとき、家の改造を行い、トイレを寝室の隣に配置したり、列車のようにトイレの前面と側面に手すりをつけたりした。(独居・60代女性)
- ・トイレに暖房便座を付けている。(複数発言)

#### 浴室内の設備等

- ・浴室の手すりは重宝している。(独居・80代女性)
- ・600円で入れる公共の風呂に行くことが多い。安くて助かる。(複数発言)
- ・風呂場のタイルは滑りやすいので、滑り止めのマットを敷いている。(複数発言)
- ・風呂場にはスノコを敷いている。(独居・70代女性)
- ・浴室と洗面所の境に段差があるので、ひっかかりやすく危ない。(独居・70代女性)
- ・確かに洗面所は寒いですが、習慣的で寒いところと思い込んでいるので、余り気にならない。(夫婦・70代男性)
- ・浴室の脱衣所は、これからお風呂で温まる場所だから、少々寒くても暖房は必要ない。(70代女性)
- ・今は、自宅の風呂もボタン一つで丁度いい温度になるからとても便利。(独居・70代男性)
- ・風呂の浴槽は、今のは掘込み式でまたがなくていいから助かる。(80代男性)
- ・洗面所に温風の電気ストーブを置いている。(70代男性)

#### その他

- ・ケガをして立てなくなり、洗面所のコップもとれなかった。(独居・70代女性)

## 2.2 就寝

### 布団使用

- ・冬は電気カーペットの上に敷布団を敷いているので、掛布団は羽毛の軽いのを掛けているだけ。(70代女性)
- ・さおに干している(それが不便とは思っていない)。何でも自分でやる。(80代女性)
- ・布団の上はつまずきやすい。知人に転倒して腕を骨折したという人を知っている。(夫婦・60代女性)
- ・掛布団のヒモに足を引っ掛けて転んだ人がいる。私も滑ったことがあるが、タンスにつかまって助かった。ウチは狭いから。最近の布団カバーはナイロンだから足を引っ掛けても破けないからなお危ない。(独居・70代女性)
- ・5～6年前、就寝時に布団の上に乗って電灯を消そうとして転んだ知人は、大腿骨骨折で一年入院。当時75歳ぐらい。病後、今でも思わしくないと言っている。(独居・70代女性)



#### ベッド使用

- ・ベッドを使っているので、いつも万年床。掛布団も羽毛に替えたから、干す必要がない。(70代男性)
- ・人工股関節なのでベットにした。(家族同居・60代女性)
- ・(布団が落ちるので)足元で結んでいる。(独居・70代男性)

#### その他

- ・独り暮らしになってタバコはやめた。寝床に就いてから「あれっ消したかな？」って気が気じゃないから。(独居・80代男性)

### 3. 移動関連動作

#### 3.1 室内

##### 玄関

- ・玄関のドアの角に足の親指をぶつけ、左足親指の爪からひどく出血。夕方まで病院は終わっており、あいにく医者もいなかった。(独居・70代女性)
- ・玄関に入る前の段差が危なくていやだね。(夫婦・80代男性)

##### 設備

- ・(台所で)スリッパを履き損ないすべった。家の段差をなくす修理をしたらかえって使いにくくなった。(独居・80代女性)
- ・どうしても、年を取るとすり足気味になる。自分ではすり足になっているとは思っていないのに。だから、階段に滑り止めを付けた方がいいのか悪いのか、わからない。(家族同居・70代男性)
- ・最近手すりがついているところが多くなり、助かる。公営住宅は申請すれば付けてくれるらしいが……。(70代女性)
- ・居間とトイレにも10cm位の段差があり危ない。(80代女性)

##### その他

- ・足が痛いときは全身が痛い。(70代女性)
- ・「痛い」と言ったら周りの人も嫌だと思うので我慢している。(70代女性)
- ・最近、タチの悪い吹っかけ屋が多い。この間も雨どいの見積もりにとんでもない値段を付けられた。(夫婦・80代男性)

#### 3.2 室外(屋外)

##### 階段

- ・(観光地で) 階段の途中で後ろを振り返ったら下まで落ち、額に3針縫った。事務所へ運ばれたときは気を失い、救急車で運ばれた。翌日は転んだときについた手が痛かった。(独居・70代女性)
- ・駅のエスカレーターは上りより下りの方が欲しい。私の場合下りの方が大変だから。(複数発言)
- ・私は手すりのない階段は上らないことにしている。(独居・80代男性)
- ・駅の階段で下りるとき、上がってくる人とすれ違う場合は、その人をやり過ごしてから自分は下りる。(複数発言)

##### その他

- ・家の前が坂道で、ちょっと回ったら足が痛くなり動けなくなった。偶

- 然来た知人に玄関まで連れてきてもらった。(独居・70代女性)
- ・自分は喘息持ちなので発作の心配がある。駅から家までも休みながらでないと帰れない。発作を起こして救急車で運ばれたこともある。(70代男性)
  - ・最近の自転車はベルも鳴らさずに歩道を走って来る。歩行者には気をつけて走って欲しい。(独居・60代女性)
  - ・雪道で転んで外科に通ったことがある。(独居・80代男性)
  - ・私の世代は横文字は全然ダメ。女学校の頃横文字は禁止だったから。交

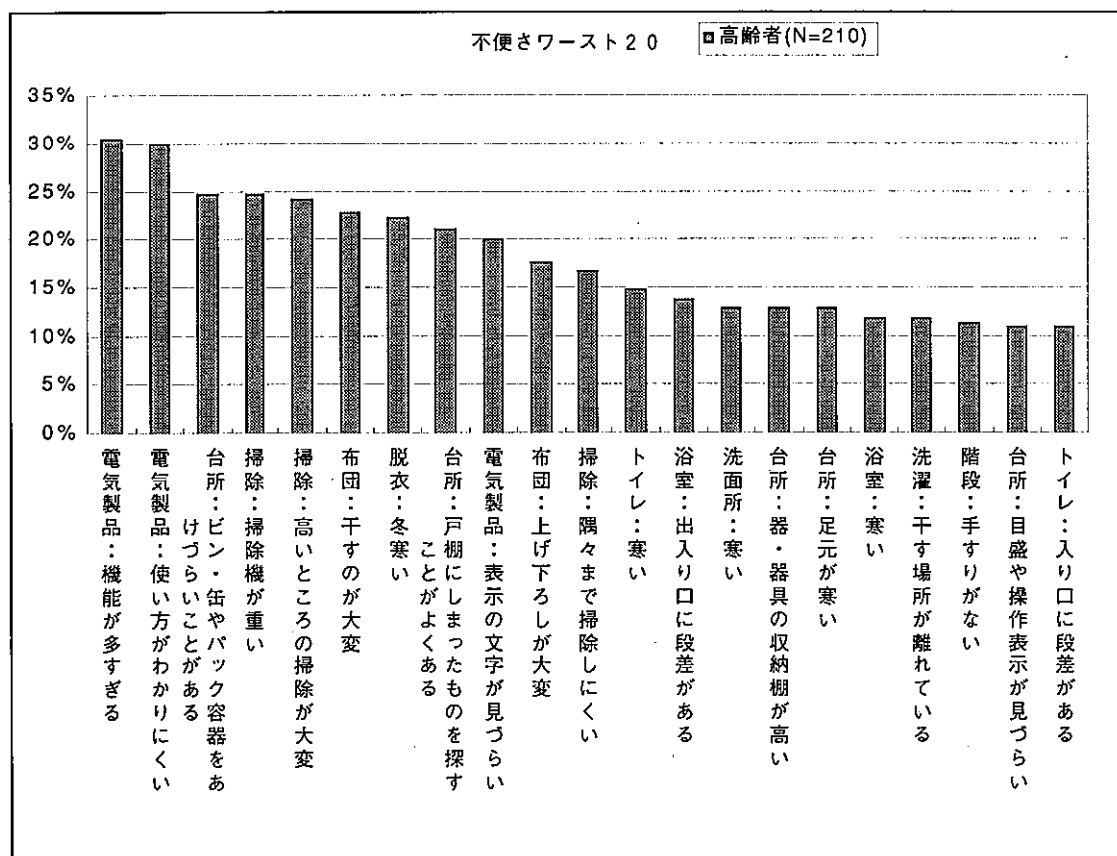


- 番も、POLICEBOXなんて書いてあってわかりにくい。(60代女性)
- ・余り自慢できないが、まだ車の運転をしている。(70代男性)
  - ・私は今のところ、杖は全く使っていない。しかし、みていると女の人にはショッピングカーみたいな歩行補助具に寄りかかるようにして歩いているね。男の場合はそうもいかないから困る。(家族同居・70代男性)
  - ・男の場合は自転車を押せばいいよ。(夫婦・70代男性)
  - ・でも年とってからの自転車は危ないし、男の人にも向く安全な歩行補助具があるといいですね。(60代女性)
  - ・私は81才だけど、買い物は全部自分です。(80代女性)
  - ・道路の点字ブロックは、視覚障害者には必要なことは十分わかっているが、年寄りにはつまづく原因ともなる。(独居・70代女性)
  - ・年をとると、近所との交界が一層大切と思う。日頃付き合いがなかったことから、不幸が起きたことがある。
- 相手のプライバシーを考えるあまり、気になりながらためらってしまった。集合住宅なので、ほんのドア一枚の隔たりなのに。(独居・80代女性)
- ・具合が悪くなり、何とか自分で救急通報だけはしたけど、玄関のドアのカギまでは開けられなかったことがある。(70代女性)

## 第4章 調査のまとめ

今回は高齢者が朝起きてから夜寝るまでの、家庭内での不便さをまず調査したが、その中で1日の行動を通して、高齢者全体が不具合と感じていたのは、1位は「家電品の分かりづらさ」で約3割、続いて2位は「ビン、缶、パック容器の開封のしづらさ」で約2.5割、3位は「掃除機が重いこと」「高い場所の掃除が大変」で、約2.4割であった。また、「布団を干すのが大変」は約2.2割、「布団のあげおろしが大変」は約1.7割で多くの高齢者が不具合を感じていた。なお「洗面所、浴室、トイレ、台所が冬寒い」ことをあげる人も多くみられた。「冬寒い」というのではトイレが最も多く約1.4割、洗面所、台所1.3割、浴室は1.1割であった。後期高齢者は、夜中にトイレを度々使うために、寒いことを感じるのか1.8割と他に比べ高かった。

また、家庭内での危険の不安、事故の経験はかなりみられ、高齢者の多くは、毎日の生活が決して快適とはいえない中で暮らしている人が多いことが分かった。これらを通して問題点をまとめてみると次のようであった。



## 1. 高齢者が不便に感じている商品の問題点

### \* 分かりにくい、見にくい、手に合っていない家電品

「家電品についての不具合」は、まず「機能の多過ぎ」が約3割、「使い方が分からない」約2.4割、それに「表示の文字が見づらい」は約2割であった。多機能になった家電品は、便利そうであるが、高齢者にとっては必ずしもよろこばれていない。機能は良い程歓迎されるものの、多くなり過ぎた為に調節部分が増えて間違え易くなる。また多くの調節部が必要になるため、調節部が小さくなりがちだ。小さすぎは加齢により指先の機能が低下した高齢者には扱いにくい。

なお視力の衰えた高齢者にとって、表示や説明の文字が小さいのは、慣れるまで、いちいち老眼鏡をかけないと扱えない。若者には大した問題でなくても、高齢者には困難になっている。生産の関係者に、高齢者の理解が不十分なため、作り手である若者の操作性、使いやすさが基準になっているため、このような結果になっているといえよう。

電機製品の使い方が  
わかりにくい



### \* 開封しづらい加工食品

「ビン、缶、パック容器等の開けにくさ」については特に女性の高齢者の約3割が不具合を感じていたが、男性と女性の手の力の差と、加齢により低下する高齢者の握力や指先の力に起因しているとみられる。近年増加している加工食品のパック容器は、高齢者以外の一般の成人女性も不具合を感じている程であるのは、製品としてのきめ細かい容器の研究の不足とあってよいだろう。

なお高齢者の手の力は加齢に従い低下するが、40歳代で、女性の手の力は、男性の力の約6割しかないという調査結果がある。(参考：高齢者の身体機能の変化に対応する商品の研究 商品科学研究所1990)

ビン、缶、パック容器  
が開けにくい



## 2. 朝起きてから寝るまでの住まい関連の問題

### \* トイレ、台所、洗面所、浴室が寒い

高齢者ばかりでなく、どの世代からも不具合とされている。夜中にトイレに行く回数が多い高齢者（後期高齢者で夜中に3回以上行く人が約4割近い）は勿論だが、中年層からも寒さをあげる人が約2.5割と多かった。リビングルームの暖房がよくなってきたので、それらの差がはっきりしてきたのではないだろうか。トイレ以外の洗面所や浴室にもかなりみられた。

全体的には、高齢者よりも65歳以下の方が寒さを訴える傾向が高かった。それは暖房が十分される、豊かな中に育った人と、なにもかも、モノ不足の戦中を生き抜いてきた人たちとの世代差であるのか。なお高齢の男性は女性よりも寒さを感じていた。

なお高齢者の中には、すでに小型の暖房機を洗面所において使用している人が約2割もみられた。

### \* 部屋の段差、階段

階段や段差に高齢者は危険や不具合を多く感じている。「段差」については、とくに浴室、トイレの出入口についてであった。日本人の生活ではあたりまえのような、伝統的な家屋の段差のある構造の、見直しが迫られていると言えよう。

なお、「階段」は馴れているから平気と言う元気な高齢者もいるが、女性の高齢者の自由回答では滑り落ちたり踏み外した経験が多く書かれている。またグループインタビューでは、多くの事故体験談を聴くことができた。これも住まいの構造によるところが多い。

### \* 寝室からトイレが遠い

高齢者の生理的な特徴で夜間のトイレの利用回数が多いためもあり、寝室がトイレに遠いことをあげている人が約2.4割もいる。

日本の家は従来、トイレは北側の廊下の突き当たりや、離れた場所にあって、住まいづくりも、今のような高齢者の使用のことは考えられていなかったといえる。

### \* 収納場所や作業面の高さが高齢者に使いづらい

「台所の吊り戸棚」は約1.7割「布団の収納の場所」「洗濯物干し」が約1割など、手を上に十分あげられない高齢者にとって、いままでの高さ

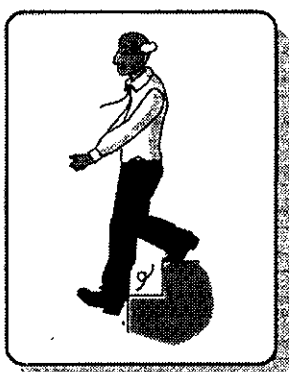
では困難になっている人が、特に家事をよくする女性に多かった。また、洗面台や調理台の高さの不適切さをあげる高齢女性がかった。「台所の吊り戸棚の高すぎ」(約1.7割)、「物干しの高過ぎ」(約1割)、「洗面台が低すぎる」などは、高齢者に不適な作業範囲のためである。

### 3. 高齢者にとって、家の中での事故の危険な箇所は多い

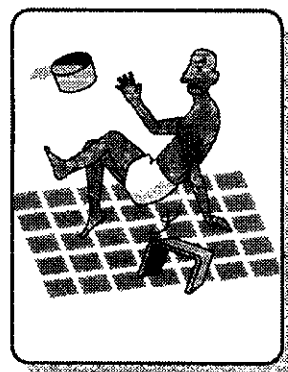
家の中の事故は、住居の建築物として、また設備の不備と本人の不注意とが原因となって起こると考えられる。自由回答をみると、危ない思いをしたり事故にあったのは、場所別にみると台所17件、階段は15件で、浴室は4件あった。その他でも出現数が41件もあり、内訳は男性7件、女性は34件である。どの場合も女性の方が、危険な思いをしたり事故に合う数も多く、よく活動する74歳以下の前期高齢者に多くみられた。

なおグループインタビューでは、さらに具体的な事故の生々しい話しもでていたが、後期高齢者は布団やスリッパで思いがけない事故にもあっていた。

階段を踏み外す



お風呂場が滑りやすい



布団につまずく



衣服への着火



コンロの火の消し忘れ





### 3.1 住まいの構造、設備に関連する危険なこと

- ・「つまづく」.... 玄関、トイレや部屋の入り口と廊下との段差で事故や恐い思いをしている高齢者や、玄関の扉で足先を強くうって怪我がした例もあった。
- ・「踏み外す」.... 大事にならないまでも、かなり多くの人が階段を踏み外し恐い経験をしていた。
- ・「滑る」.... 浴室や浴槽内で多い。近年、手すりを付けている高齢者もみられるが、現実には滑って恐い思いをした、と言が多い。

### 3.2 ガス火の不安と事故

- ・「衣服へ着火」.... ガウンや和風の寝間着の袖に、ガスの炎がふれて火がついたという恐い経験をした人もいて、動作の鈍くなった高齢者の事故の増加が心配になった。
- ・「ガスの火の消し忘れ」.... 高齢女性のなかには、他のことに気を取られ、うっかりして鍋を焦がすのは茶飯事と言う高齢女性は多く、消し忘れを心配している。
- ・「火傷」.... なお鍋ややかんでの火傷もかなり多い。85歳以上でも食事作りをしている女性も多いが、年齢によるばかりが原因でもない。小さな火傷は若い時より増えている。一般に注意力が落ち動作の遅い高齢者にとって、これらの心配はとても大きく、頻度は高いだけに問題である。
- ・「その他」.... 家の中では思いがけない事故にあっていることが分かった。「包丁を落とし、危うく足の上に当たるところだった」「布団につまづいて転んだ」「布団干しの際、転んで、骨折した」等もあがっている。このような様々な事故が起きていることが、グループインタビューで、具体的に聴くことができ、アンケートの内容の理解を深めた。  
なお今回は家庭内の不具合の調査であったが、自由回答ではかなり外出時の危険や事故の体験や、心配も記入されていた。  
またグループインタビューでは、屋外での事故の経験や危険を感じた話が多く出されていた。

#### 4. 事故は前期高齢者の女性に多い

これらの危険な思いをしたのは女性に多く、48件中30件であった。

なお、前期高齢者の方に事故や不安をあげている数が多かった。

後期高齢者は、高齢になるほどに不満をいう人は減る傾向であったが、その理由の一つは、家事作業に関わる機会が減っていることであろうが、後期高齢者の方が時代背景的なことから、がまん強いからとも考えられないだろうか。

また、過去の危険だったことなど忘れてしまったりしていることも考えられるのである。

## 第5章 改善への提案に向けて

---

### 1. 企業へ

1.1. 家電品のメーカーは高齢者にも使い易い共用品化を目指してほしい（共用品とはいままでのような一般品より高齢者や障害者にも使い易いように配慮や工夫のある品のことである。）一部の企業はすでに改善、開発を手がけているが、まだ一般に機能は優れていても、操作性、使用性の面で高齢社会対応になっていない製品が多い。

1.2 加工食品等の包装は高齢者や視力の弱い人、手の力の弱い人に、開けやすさを配慮してほしい

まだ開けやすさに工夫の余地がある製品が多い。また製品上、普通に手で開封が困難なものには、簡便な、開封用の補助具の販売をし、誰もが入手しやすいようにすることも必要である。

1.3 自立して暮らす高齢者にとってバリアのない共用住宅の供給を（今回の調査から）

- 1) 高齢者の生活にあった暮らしができる広さと間取りと配置を。（特に寝室とトイレ）
- 2) つまづかないように、段差のない部屋を。（現状の浴室、トイレは問題が多い）
- 3) 安全に暮らせるように、すべらない、床を。加齢により危険が生ずる場所は、後からでも手すりが付けやすい壁面にしておく。（浴室、トイレ）
- 4) これからは手すり付きの玄関、階段を定番に。
- 5) 高すぎない収納部を（使い易い高さで十分な収納部がある）。
- 6) 作業面の高さが適合し易い調理台、洗面台を。
- 7) 寒くない脱衣、洗面所、浴室に（そのための設備ができる）。

- 8) 掃除し易い住まいの設備を。
- 9) 洗濯ものや、布団等が干しやすいよう場所と高さに工夫を。
- 10) 台所の器具などについて、見やすい操作表示や目盛りを。

#### 1.4 高齢者の事故や危険の不安を無くすための改善を

- 1) 住宅メーカーは高齢者の心身の状況や日常生活の実態の十分な把握をして、住まい内部ばかりでなく、玄関の外のアプローチや物干場の安全性も配慮を。
- 2) ドア、ドアノブ、ガス器具、水栓など的高齢者と共用できる良い製品の普及を。  
建築物が良くて、付属設備や部品の良くない場合が目立つ。建業者の知識不足はないだろうか。
- 3) 事故は商品や住まいの設備にもよるが、利用者の誤り使用、うっかり使用も多い。事故の起こりやすい箇所を点検し、さらに一層、高齢社会対応の安全性の確保に工夫が求められている。

## 2. 行政へ

### 2.1 さらに高齢者にとって安全で心配のないまちづくりを

今回は家庭内の不便さの調査が中心であるが、外出時の道路での事故、駅での不安が述べられていた。

利用者の声を集めて積極的に点検することが大切である。外出時に怖い体験をした人がとても多く、自由回答では高齢女性の30件、男性は18件も事故や危険な思いをしている。

各自治体はまちづくり指針をつくってはいるが盲点が多い。公共面の安全性は点で、線や面になっていない。

### 2.2 福祉機器センターは高齢者の自立支援のための共用品も展示してほしい

現在は介護用品や病人用品が展示されているが、これからは、高齢者に操作がしやすく、事故を予防できるような日常用品の常設の展示をしたり、購入にも便宜をはかれるようになるとよい。

### 2.3 高齢者や障害者に共用品のアドバイスの出来る専門家の養成を

後期高齢者がますます増加することは、障害者が多くなることにつながるが、できるだけ長く自立生活を続ける為の住まいや生活用品の上手な選択や、生活のしかたを指導する人が必要になるであろう。

高齢者や障害者によい住環境、日常用品、福祉機器などについて知識のある専門家の養成は急務である。

### 2.4 高齢者に関わる情報を充実させ、利用しやすくする

高齢者に関わる情報の拠点を決めて、そこには企業も高齢者も利用出来るようなあらゆる情報が集められ、誰もが利用できるとよい。

### 3. 高齢者へ

#### 3.1 高齢者の危険や困難の無い住環境に向けて、問題点の解決は早めに、積極的に

怪我などの事故は60才代に多い。事故がもとで不自由な生活となる高齢者は少なくない。

「転ばぬ先の杖」といわれるように、転ばない、滑らない、つまずかないための予防策を早めに工夫しよう。住まいを点検し、危険個所を改造したり、部品の交換、手すりを設けることも必要になる。

#### 3.2 自立した快適な生活を続けるために、具合良い生活用品を選んで使おう

家庭内の設備、生活用品の情報や選択を上手に出来るよう、日頃から関心を持って、それらの新しい知識を得る努力をしよう。

#### 3.3 出来るだけ長く元気で自立した高齢時代を過ごすために高齢者たちも力を出し合おう

高齢者自身が、まちづくりやモノ作りに役立つようにグループ作りをし、問題点をまとめ積極的に行政、企業に伝えたり、問題解決に協力することが、自分たちの幸せにつながるのである。

## あとがき

---

調査を開始するに当たり、老年期を対象とした調査は、青年期以前の調査に比べ多くの難しい問題点があることが討議された。

その一つは、年齢が増すに従い調査可能者が減少することや、青年期・中年期以上に、調査対象者となることを面倒に思われる可能性も高く、必要な人数を確保することが難しくなるのではないかという懸念についてであった。それでは、このような事態を恐れ、数のまとまる特定の施設入居者を集中的に対象とした場合、そこから得られた結果から、果たして老年期を普遍的に論ずることができるだろうかといったことについても、重ねて議論をした。そして、このような課題を踏まえた上で、少々時間は要したが、出来るだけ個別に一般の家庭での老人や地域活動にも参加している高齢者を対象とすることに心掛けて作業を進めた。

まず都内在住の60歳以上の人々が、相互交流や娯楽を楽しんでいる集会施設である高齢者いこいの家、清風園を訪問し、元気で毎日のようにこの施設に通って来られている27名から、「朝起きてから、夜寝るまでの不便さ」についてアンケート形式で対面の調査を試みた。

更に、屋外の高齢者の姿も一応認識しておくために、巢鴨の駅からとげ抜き地蔵のある高岩寺の門前まで見聞に出向いた。

以上のような体験を基に作成したアンケート用紙により合計334名(高齢者210名・対照として中年124名)の留置式アンケート調査を実施した。

調査対象については、各々のメンバーが、当プロジェクト以外での地域活動等の団体に持ち帰るとか、職場や友人の家族、関係者など多方面に手分けをして収集に努めた。

ただ、この方法で承知しておかなければならないことは、当然のことながら対象者に対する年齢・性別、生活環境、住宅事情、健康状態等基本事項の片寄りを少なくするための事前コントロールが出来にくいという点で、そのことをカバーする程のサンプル数の収集が課題となった。

また、ある程度の人数による調査ができたとしても、家庭環境や社会とのつながりとか詳しい健康状態などといった背景までが、実態として見えてくるとは限らないのではないかということがあった。そこで、対面によるグループインタビューを行うことで、紙面には現れない生の声と高齢者の実生活の収集を計った。

グループインタビューでは、それぞれの交友関係又は地域活動のメンバーを通して4グループ(1グループ6～7人)のインタビュー形式によるヒヤリング調査を行った。

高齢者のグループインタビューで気になったことは、加齢から生ずる不具合さの問題を扱っているつもりが、ある疾病にばかり(例えば老年期には高血圧が多いことから、高血圧についてのみ)に話が集中する傾向も体験したことである。但し、このような片寄りが生じてしまったとしても、話の中から高血圧群と非高血圧群とでは、不安をはじめとする幾つかの項目で、かなりの差がある事実も見出され、それはそれなりに意義ある結果が得られたと確信している。併せて、高齢者の問題は、個々人固有の経験がそれぞれのパーソナリティに固有の影響を及ぼすものと思われるのに、その面を無視してアンケート結果だけの単に数値だけで捉える方式でよいものかという疑問に対し、上記のようなグループインタビューを実施したことで幾分かでも補足する役割が果たせたものと思っている。

個別の結果についてのまとめと考察は、本文に記載してあるが、今回の結果から、独り暮らしの高齢者や高齢者夫婦のみの暮らしの中での問題点・疾病などによる体力の格差・視力や聴力に対する個人差などが、各調査項目ごとに見え隠れしたことは見逃せない収穫であった。

また、従来の社会システムやモノ、サービスと高齢者の適応性について考えるとき、調査結果からでも、それぞれが高齢者向きというより若者向きであったことや高齢者に対する配慮に乏しかったことなどが不都合・不具合といった結果として表われ、不安となって示されたものと思われ、このことについてはほぼ予想通りであったと言える。

テーマにも記した通り、今回の調査では高齢者の家庭内での不便さ・不具合さに焦点を当てたつもりであるが、かなりの部分で、屋外での不安・危険が訴えられた。

そのような意味も十分踏まえながら、今回の調査で示された①安全(安心)であること、②シンプルで使い易いこと、③軽いこと、④心地よいこと、⑤住み良いこと、⑥安全なアウトドア・ライフなど数えきれない程の問題提起に対し、今後も更に調査研究を深めるとともに、社会生活や身体条件をもとにした高齢者の健康に重点をおいた余暇の在り方・持ち方等に発展させて行き、ひいては、医療費の削減にもつながる高齢者の快適な暮らし向き等の研究を引き続き行うための計画を検討している。

1999年6月  
高齢者班一同



平成11年6月  
E&Cプロジェクト  
高齢者班プロジェクト実施メンバー

新井	文吾
猪俣	木綿子
江藤	祐子
岡部	啓一
片山	悦子
勝田	榮子
肥田	不二夫
近藤	和子
坂美	千葉
高橋	和子
田中	昌一郎
長島	純之
山田	和義
渡邊	桂子

調査票

## 朝起きてから寝るまでの不便さ調査

あなたのご家庭内での日常生活についておうかがいします。  
あてはまる番号に○をつけて下さい。また ( ) の中には具体的なことがらをお書き下さい。  
この調査は、一日の生活を通してどのような不便さがあるか、情報を得るためのものです。  
よろしく願い申し上げます。

### [1] 朝、身支度について

1-1) 洗面所での不便さはどのようなものがありますか？

- ア.洗面台が高すぎる イ.洗面台が低すぎる ウ.照明が暗い エ.寒い  
オ.蛇口の取っ手が使いにくい カ.お湯が出ない キ.鏡が見つらい  
ク.部屋から遠い位置にある ケ.洗面所に段差がある コ.その他 ( )  
サ.不便は感じていない

1-2) 洗面所を使うときの姿勢

- ア.イスに座って イ.立っておこなう

1-3) 立っておこなう方は姿勢がづらいと感じることがありますか？

- ア.づらいと感じることがある イ.づらいとは感じない

1-4) 洗面所に次のものはありますか？

- ア.イス イ.手すり ウ.暖房器具

### [2] 食事の支度・片付けについて

2-1) 調理をなさいますか？

- ア.毎日する イ.時々 ウ.お湯を沸かす位 エ.まったくしない

2-2) 台所での不便さはどのようなものがありますか？

- ア.器・器具の収納棚が高い イ.収納場所が小さく、使いづらい  
ウ.戸棚にしまったものを探すことがよくある エ.調理台・流しが高い  
オ.調理台・流しが低い カ.照明が暗い キ.台所に煙がこもる  
ク.足元が寒い ケ.水道の蛇口が扱いにくい  
コ.お湯が出ない サ.水仕事がつらい  
シ.炊飯器等の電気製品やポットの置場に困る ス.スイッチが扱いにくい  
セ.ガス栓がつかいにくい ソ.目盛や操作表示が見つらい  
タ.立って支度するのがづらい タ.鍋を持つのが重たい  
チ.ビン・缶やパック容器をあけづらいことがある ツ.その他 ( )  
テ.特に不便はない

2-3) コンロは何をお使いですか

- ア.ガスコンロ イ.電気コンロ ウ.電磁調理器 エ.その他 ( )

2-4) コンロについての不安はありますか？

- ア.ちゃんと火がついたかどうか不安 イ.やけどや衣服への着火の不安がある  
ウ.火が消えたかどうか不安 エ.その他 ( )

### [3] 食事について

3-1) 食事は・・・ア.座卓を使っている イ.テーブルとイスを使っている

3-2) 食事の際に不便に感じることはどのようなものがありますか？

ア.食卓の照明が暗い イ.器や炊飯器・ポットの持ち運びが大変 ウ.立ったり座ったりが大変  
エ.調味料などの容器が扱いにくいものがある オ.その他 ( )  
カ.特に不便はない

### [4] トイレについて

4-1) トイレはどちらの形式をお使いですか？ 1.和式 2.洋式

4-2) 不便とを感じるのは、どのようなことですか？

ア.狭い イ.照明が暗い ウ.寒い エ.入り口に段差がある オ.部屋から遠い  
カ.鍵をかける動作が大変 キ.つかまったりするところがない ク.立ったり座ったりが大変  
ケ.便座に座るときつめたい コ.水洗の動作がしにくい  
サ.シャワー付き便座などの操作がしにくい シ.手洗いの動作がしにくい  
ス.その他 ( ) セ.特に不便は感じていない

4-3) 夜中、何回ほどトイレを利用されますか？

ア.一回 イ.二回 ウ.三回 エ.( )回

4-4) トイレの設備として、つけているものをお答え下さい。

ア.手すり イ.暖房器具 ウ.シャワー付き便座 エ.暖房付き便座 オ.昇降便座

### [5] 入浴について

入浴するときのことについてうかがいます。

5-1) 脱衣するとき不便に感じるのはどのようなことですか？

ア.照明が暗い イ.座るところがない ウ.かがんだりするのが大変  
エ.脱いだものの置く場所に困る オ.部屋から遠い カ.冬寒い キ.その他 ( )  
ク.特に不便はない

5-2) 浴室の設備で不便に感じることはどのようなことですか？

ア.狭い イ.出入りに段差がある ウ.照明が暗い エ.寒い  
オ.つかまったり寄り掛かるものがない カ.浴槽のまたぎ高が高い  
キ.その他 ( ) ク.特に不便はない

5-3) 浴室で「危ない」と思ったのはどのようなこと(とき)ですか？

ア.床で足元がすべった イ.浴槽に入るときすべった ウ.浴槽の中ですべった  
エ.浴槽から出るときつまづいた オ.出入り口の段差につまづいた

5-4) 浴室に手すりはつけていますか？・・・1.つけている 2.つけていない

[6] 衣類の洗濯について

- 6-1) 衣類の洗濯は御自分でなさいますか?・・・ア.する イ.しない
- 6-2) 乾燥はどのようにしますか?・・・ア.自然乾燥 イ.乾燥機
- 6-3) 洗濯やもの干しの作業で、不便に感じるのはどのようなことですか?  
ア.干すところが高すぎる イ.洗濯機の洗濯槽が深くて手が届かない  
ウ.干す場所が離れている エ.洗濯物が重い オ.洗濯ばさみのバネが固い  
カ.その他 ( ) キ.不便に感じていない

[7] 家の掃除について

- 7-1) 家内の掃除はどなたがなさいますか?・・・1.自分 2.その他 ( )
- 7-2) 掃除をおこなううえで不便と感じるのはどのようなことですか?  
ア.掃除機が重い イ.掃除機の組立てが大変 ウ.高いところの掃除が大変  
エ.隅々まで掃除しにくい オ.用具をしまう場所がない  
カ.掃除機のゴミパック交換がやりづらい キ.その他 ( )  
ク.不便は感じていない
- 7-3) 掃除にお使いの用具は何ですか?  
ア.ほうき イ.はたき ウ.ぞうきん エ.化学ぞうきん オ.掃除機  
カ.モップ キ.軽量ペーパー取替式ワイパー ク.その他 ( )
- 7-4) 掃除機をお使いの方・・・  
いまお使いの掃除機は何年位お使いですか?・・・ア.五年未満 イ.五年以上

[8] 電気製品や電話機について

- 8-1) 電気製品（ビデオ等）をお使いのとき、不便に感じられるのはどのようなことですか?  
ア.使い方がわかりにくい イ.表示の文字が見づらい ウ.つまみやボタンが使いにくい  
エ.機能が多すぎる オ.その他 ( ) カ.特に不便は感じていない
- 8-2) 電話機は何をお使いですか?  
ア.普通の電話機 イ.ファクス付き電話機 ウ.緊急通報システム付き  
エ.その他 ( )
- 8-3) 電話を受けたりかけたりするときに不便に感じることはどのようなことですか?  
ア.遠い所に置いてあり、行くのが大変 イ.声が聞き取りにくい ウ.電話番号を忘れる  
エ.使い方がわかりにくい オ.機能が多すぎる カ.留守電の設定ができない  
キ.取扱説明書がわかりにくい ク.表示窓（液晶）が見にくい ケ.表示文字が見にくい  
コ.ボタンが押しづらい サ.操作が複雑 シ.ボタン操作で手間取ると、途中で切れてしまう  
ス.その他 ( ) セ.特に不便はない

[ 9 ] 室内の移動について

9-1) 室内で怪我をしたり、危険を感じたことがありますか？

ア.ある（具体的に： ） イ.ない

9-2) 階段で、危ない思いや怪我をしたことがありますか？

ア.階段を上りで イ.階段の下りで ウ.ない

9-3) 階段の上り下りで不便に感じるのはどのようなことですか？

ア.手すりがない イ.照明が暗い ウ.階段が急 エ.階段が長く、疲れる  
オ.落ちそうで怖い カ.すべりやすい キ.その他（ ）  
ク.不便は感じない

[ 10 ] 外出について

10-1) 玄関で不便に感じるのはどのようなことですか？

ア.足元が暗い イ.狭い ウ.寒い エ.靴がはきにくい オ.転びそう  
カ.手すりがない キ.どこに何があるのかわからない ク.その他（ ）  
ケ.不便は感じていない

10-2) 一週間にどのくらい外出されますか？

ア.ほとんど毎日 イ.1・2回 ウ.たまに エ.ほとんどしない

[ 11 ] 夜、就寝について

11-1) 寝る場所は浴室やトイレに近いですか？

ア.浴室・トイレとも近い イ.どちらも遠い ウ.トイレは近いが浴室は離れている  
エ.その他（ ）

11-2) 夜間、トイレに行くときの不便さはどのようなものがありますか？

ア.暗いので不安 イ.階段や段差で転びそうになる ウ.寒い  
エ.つまづいて転んだことがあるので怖い オ.明かりをその都度つけるのが面倒  
カ.その他（ ） キ.不便はない

11-3) 寝具は何をお使いですか？・・・ア.ベッド イ.布団

どちらか一方お答え下さい。

ベッドをお使いの方

11-3a) どのようなことが不便ですか？

ア.高いので上り下りが大変  
イ.落ちそうでこわい  
ウ.ベッドメイキングが面倒  
エ.その他（ ）  
オ.不便はない

布団をお使いの方

11-3b) どのようなことが不便ですか？

ア.上げ下ろしが大変  
イ.寝たり起きたりの動作が大変  
ウ.干すのが大変  
エ.その他（ ）  
オ.不便はない

11-4a) ベッドに手すりはついていますか？

1.ついている 2.ついていない



本調査は、「全労済助成事業」の助成により実施および作成したものです。

## 高齢者の家庭内での不便さ調査報告書

一家庭内の危険、事故をなくすために一

1刷発行：1999年6月

2刷発行：2000年9月

3刷発行：2004年2月

編集・発行：財団法人共用品推進機構

制作：(財)共用品推進機構 高齢者班

住所：東京都千代田区猿楽町2-5-4 OGAビル2F

電話：03-5280-0020

FAX：03-5280-2373

e-mail：jimukyoku@kyoyohin.org

URL：http://kyoyohin.org/